

”Laskin haudallesi tänään sydänveren värisiä ruusuja”
Suru nuorten leskien blogeissa

Hilla Jurvelin
Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma
Syyskuu 2017

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto - Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos - Institution Käytännöllinen teologia
Tekijä - Författare Hilla Jurvelin		
Työn nimi - Arbetets titel ”Laskin tänään haudallesi sydänveren värisiä ruusuja” Suru nuorten leskien blogeissa		
Oppiaine - Läroämne Yleinen käytännöllinen teologia		
Työn laji - Arbetets art Pro gradu	Aika - Datum Syyskuu 2017	Sivumäärä - Sidoantal 77
<p>Tiivistelmä - Referat</p> <p>Mediatisaation vaikutus lisääntyy yhteiskunnassa ja uskonnoissa. Sosiaalinen media muodostaa foorumin, jota käytetään yhteydenpitoon ja verkostoitumiseen. Aikaisemmin yksityinen suru on tullut julkisemmaksi surublogien myötä ja ovat luomassa omalta osaltaan uutta kuolemankulttuuria.</p> <p>Tässä pro gradu -työssäni tutkin, miten nuorten leskien suru näyttäytyy blogeissa. Tutkimusaineisena on vuoden tekstit eli postaukset viiden 21–36 vuotiaan naislesken blogeista, sen kirjoittamisen aloittamisesta tai puolison kuolemasta. Blogit ovat julkisesti luettavissa internetissä. Taustateorioina ovat perinteinen Elisabeth Kübler-Rossin suruteoria ja Mari Pulkkinen analyysimalli surusta kokonaisvaltaisena kokemuksena sekä Kenneth I. Pargamentin uskonnollinen coping -teoria.</p> <p>Laadullinen tutkimukseni metodi on narratiivinen, jossa olen tehnyt aineistosta sekä kategoris-sisällöllisen että holistis-sisällöllisen analyysin. Tiivistin blogeista minikertomukset, tein exceliin jokaisesta blogista aikajanat, joihin sijoitin toimintaa, tunteita ja uskonnollisuutta kuvaavat ilmaisut. Aikajanan avulla piirsin kuvaajat tunneilmaisuihin. Tutkimuskysymykseni ohjaamana poimin blogeista sitaatteja, jotka muodostivat kolme ryhmää, joiden alle jakautuivat blogeista esiin nousseet suruun vaikuttavat tekijät. Nämä teemat ovat tutkimukseni tulosluvut: Tunteiden vuoristorata, Leskeyden ”varjot ja hunnut” ja Apua, voimaa, turvaa.</p> <p>Lesket kirjoittavat värikkäästi suruun liittyvistä tunteista ja tuntemuksista. Blogeissa suru ei näyttäytynyt vaiheteorian mukaisena vaan ”vuoristoratana”, jossa ”romahduksen” aiheuttaa esimerkiksi tuoksu, mielikuva, merkkipäivä. Koko vuoden ajan ja vielä vuosipäivänä toivotaan puolison paluuta. Lesket käsittelevät kirjoituksissaan surun vaikutusta elämänsä kaikilla alueilla, joista nousevat leskeyteen liittyvät haasteet. Neljässä blogissa pohditaan kuoleman jälkeiseen elämään ja iäisyyteen liittyviä teemoja ja Jumalalta pyydetään vastauksia. Yliluonnolliset kokemukset puolison läsnäolosta ja todentuntuiset unet ovat voimavarana leskillä. Blogeissa tulevat esille sosiaalinen kontrolli ja sosiaalinen väistäminen, ihmissuhteiden katkeaminen ja jopa kiusaaminen. Näitä vastaan lesket puolustautuvat blogeissa. Lapset, läheiset ja ystävät ovat tärkeitä auttavia tekijöitä surusta selviämisessä. Elämänvoima ajaa heitä eteenpäin tekemään rohkeita muutoksia elämässä ja kolme solmiikin uuden parisuhteen. Blogi on osa leskien surumatkaa. Se on heille terapiana, muistina ja mittarina toipumisesta ja toiveena olla apuna vastaavassa elämäntilanteessa oleville.</p> <p>Tutkimuksessani olen analysoinut blogiin kirjoitettua surua, mutta leskien henkilökohtainen ja koettu suru voi olla jotain enemmän, mitä blogiin ei ole kirjoitettu. Tutkimukseni avaa kokonaisvaltaisesti menetyksen jälkeisen vuoden todellisuutta leskien elämässä.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Blogi, suru, uskonnollinen coping, nuori leski		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja		

Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Tutkimuksen taustaa.....	2
2.1. Suru ei ole suoritus.....	2
2.2. Blogi eli verkkoloki, julkinen päiväkirjako?.....	9
2.3. Uskonnollisuus surussa selviytymisessä.....	13
3. Tutkimuksen toteuttaminen.....	16
3.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys	16
3.2. Tutkimusaineisto ja sen keruu	17
3.3. Aineiston analyysi.....	21
3.4. Luotettavuus ja eettisyys.....	24
4. Tunteiden vuoristorataa	27
4.1. Haluan sinut kotiin!	27
4.2. Muistot nostaa surun ja ikävän	30
4.3. Värät palaavat elämään	32
5. Leskeyden ”hunnut ja varjot”	36
5.1. Viimeinen lahja sinulle	36
5.2. Kuoletan sinua elämästäni	40
5.3. Kuka minä nyt olen?	42
6. Apua, voimaa, turvaa	48
6.1. Antaako Jumala liian ison kuorman?.....	48
6.2. Jos olet enkeli, auta!.....	53
6.3. Ilman teitä en olisi selvinnyt tuntiakaan	56
6.4. Blogi muistina ja terapiana.....	58
7. Tulosten yhteenveto ja pohdinta.....	61
Lähde- ja kirjallisuusluettelo	68
Lähteet	68
Kirjallisuus	68
Liitteet	74

1. Johdanto

Internetin myötä arki ja sosiaalinen maailma ovat vahvasti digitalisoituneet. Maailman laajuisesti noin 100 miljoonaa ihmistä käyttää erilaisia sovelluksia tai verkkopalveluja sosiaalisten kokemusten ja tiedon jakamiseen. Tutkimuksessa internetiä käytetään tutkimusaineiston keräämiseen, varastointiin ja analysointiin. Internetin liittyen voidaan tutkia käytäntöjä ja kokemuksia siitä ja verkossa syntyviä sosiokulttuurillisia ilmiöitä. Internet voi olla tutkimuksen kohde, lähde, väline tai paikka. Online-yhteisöjen arkipäiväistymisen myötä yhteydenpito ja verkostoituminen verkossa on tullut sosiaalisesti hyväksytyksi toimintatavaksi. Online-yhteisöön kuulumisen tunnusmerkkejä ovat vastavuoroisuus, aktiivinen yhteydenpito, tiedon jakaminen, osallistuminen, sitoutuminen ja oman identiteetin käyttäminen.¹

Aikaisemmin kirjoitettiin päiväkirjaa, joka suljettiin lukolla vain omaan henkilökohtaiseen käyttöön, nyt blogit toimivat julkisina päiväkirjoina verkossa. Valmiit blogi-alustat helpottavat blogin kirjoittamisen aloittamista, koska blogin luomiseen ei tarvita vaativia tietoteknisiä taitoja. Blogia voi kirjoittaa itsestään, elinympäristöstään tai itseään kiinnostavasta aiheesta, jota haluaa jakaa toisten kanssa. Se kirjoitetaan päiväkirjan muotoon ja itsereflektio on osa kirjoittamista.²

Surua on yleensä pidetty hyvin yksityisenä ja henkilökohtaisena, mutta nyt blogit tekevät siitäkin julkisempaa. Blogi on avannut uudenlaisen tavan ilmaista itseään ja olla yhteydessä toisiin. Nuorten leskien blogit kuvaavat heidän tunteitaan ja elämää puolison äkillisen kuoleman jälkeen. Näissä kirjoituksissa avautuu, mihin kaikkeen leski joutuu tarttumaan silloin kun voimat ovat vähimmillään ja shokkivaihe yrittää suojella mieltä. Blogin kautta surusta tulee lukijalle konkreettisempaa ja antaa pienen ymmärryksen siitä, miten tiukasti suru pitää otteessaan. Leskelle blogi on mahdollisuus olla yhteydessä toisiin samassa elämäntilanteessa oleviin ja saada kommentteina vertaistukea tilanteesta, jossa ei ehkä jaksakaan pitää muuten sosiaalisia suhteita yllä. Blogi toimii shokkivaiheen muistina ja terapiana sekä toiveena, että siitä olisi apua samassa tilanteessa oleville.

Puolison äkillinen kuolema on ollut syy aloittaa näiden blogien kirjoittaminen. Yksi leskistä oli kirjoittanut blogia jo aikaisemmin miehensä kanssa, jota jatkoi vielä muutaman kuukauden, sitten aloittaen uuden blogin. Tätä blogia lukuun ottamatta lesket ovat aloittaneet kirjoittamisen vasta hautajaisten jälkeen.

¹ Kozinets 2015, 2–7, 15; Laaksonen & Matikainen & Tikka 2013, 18.

Lesket palaavat viikkoja taaksepäin muistellessaan päivää, joka muutti heidän elämänsä. Nämä viisi leskeä ovat nuoria naisia. Neljällä on lapsi tai lapsia. Tutkin heidän blogejaan vuoden ajan kirjoittamisen aloittamisesta tai puolison kuolemasta lähtien. Kübler-Rossin ja Pulkkinen suruteorioita sekä Pargamentin uskonnollista coping -teoriaa käyttäen vastaan tutkimuskysymykseeni: Millaisena suru näyttäytyy puolison kuoleman jälkeen nuorten leskien blogikirjoituksissa ensimmäisen vuoden aikana?

Uskonnon ja copingin psykologista tutkimusta edustaa Kenneth I. Pargament, amerikkalainen uskontopsykologi. Hän toteaa, että tarkkailemalla uskonnon ulottuvuutta ihmisen kriisissä voi oppia uskonnon roolista siinä. Pargament kuvaa eroa psykologian ja uskonnon välillä. Psykologian tavoitteena on auttaa ihmistä saamaan hallintaan se, mitä he eivät hallitse. Uskonto voi saada ihmisen arvostamaan sitä, mitä he eivät voi kontrolloida. Uskon, toivon ja rakkauden kautta uskonnollinen elämä antaa mahdollisuuden hallita hallitsematonta. Copingin avulla ihminen pyrkii hallitsemaan ja sopeutumaan sisäiseen ja ulkoiseen konfliktiin ja stressiin. Useat tutkimukset vahvistavat, että kriiseissä ihmiset löytävät uskonnon.³ Kenneth Pargamentin uskonnollista coping -teoriaa hyödyntäen tutkin, miten uskonnollisuus ilmenee surussa.

Tämä tutkimus käyttää tutkimusaineistona blogeja, jotka ovat julkisina internetissä. Tutkimusaineiston keräämisessä olen hyödyntänyt Robert Kozinetsin netnografiaa, joka tarkoittaa internetissä tehtävää etnografista tutkimusta.⁴ ”Blogisuru” tekee surusta julkista, minkä vuoksi blogeja käsittelevässä kappaleessa avaan mediatisoitumisen käsitettä.

Tulosluvuissa käsittelen: *Tunteiden vuoristorata*, tunteisiin liittyviä huomioita blogeista, *Leskeyden ”hunnut ja varjot”*, sosiaalista ulottuvuutta, joka nousi blogeissa merkittävään asemaan sekä *Apua, voimaa, turvaa*, uskonnollista copingia, kuolleeseen puolisoon liitettyjä merkityksiä ja blogeista löytyviä auttavia tekijöitä.

2. Tutkimuksen taustaa

2.1. Suru ei ole suoritus

Tutkimuksessani selvitän, miten suru näyttäytyy nuorten leskien blogeissa. Käytän siinä tutkijoiden erilaisia määritelmiä surusta ja suruprosessista. Sigmund

² Papacharissi 2012, 78; Freeman & Brett 2012, 1033; Bergset 2014, 1.

³ Geels & Wikström 2009, 362, 365–366; Pargament & Falb & Ano & Wachholtz 2013, 560.

Freud (1856–1939) toi vuonna 1917 surun käsitteen tieteelliseen tutkimukseen artikkelissaan *Mourning and Melancholia*. Hän käyttää käsitettä surutyö (die Trauerarbeit) ja kuvaa sillä surun prosessiluonnetta. Tarkoituksena on luopua ja lopullisesti irrottautua kuolleeseen liittyvästä tunnesiteestä tekemällä tuskallista työtä ja näin vapauduttuaan muodostaa uusia kiintymyssuhteita. Omien menetyksien myötä Freud myöhemmin päätyi esittämään, ettei suru olekaan välttämättä luonteeltaan päätökseen tulevaa vaan loppumatonta työtä.⁵

Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) teki työtä kuolevien kanssa ja huomasi potilailla olevan samanlaisia vaiheita ennen kuolemaa. Hän esitteli kirjassaan *On Death and Dying* (1969) nämä vaiheet: kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus, hyväksyminen. Kirjassa *Questions and Answers on death and dying* (1974) Kübler-Ross tiivisti teoriansa kolmeen kohtaan: kieltäminen minän suojautumisen keinona, valmistava masennus ja suru, tosiasioiden hyväksyminen.⁶

Kübler-Ross ja Kessler ovat selventäneet vaiheita ja niiden merkitystä nimenomaan suruun liittyvänä teoriana. Erityisesti kieltämisen kohdalla tarkentavat, että aikaisemmin oli kysymys nimenomaan kuolevan reaktiosta. Suruun liittyvänä kieltäminen on symbolista eli kyseessä voi olla todellisuuden epäilyä. Kieltämisen tarkoituksena on annostella mieleen sen verran kuin se pystyy käsittelemään, koska aluksi koko totuus menetyksestä voisi olla liikaa. Viha voi tulla siinä vaiheessa, kun tuntee vointinsa riittävän turvalliseksi. Se ei välttämättä ole perusteltua ja loogista. Viha voi kohdistua itseän, lääkäreihin, kuolleeseen ja Jumalaan. Vihainen voi myös olla itselleen, kun ei tehnyt riittävästi tai voi kysyä, missä Jumala oli, kun kaikki tämä tapahtui.

Syyllisyydentunteet ovat sisäänpäin kääntynyttä vihaa toteavat Kübler-Ross ja Kessler. Syyllisyyden tunne voi liittyä kaupankäyntiin. Sitä kuvataan pysähdyspaikaksi, jossa psyyke saa aikaa sopeutua. Kaupankäynnissä on kysymys toiveesta palauttaa järjestys yllättävään kaaokseen. Koska totuus kuitenkin on se, että läheinen on lopullisesti poissa, seuraa luonnollinen reaktio menetykseen eli masennus. Eristäytyminen, syvä sumu, kaikki on yhdentekevää, merkityksetöntä ja voimattomuus liittyvät tähän vaiheeseen. Tässä ymmärtää menetyksen todellisuuden ja lopullisuuden. Tämäkin vaihe kuuluu tässä teoriassa paranemisprosessiin. Siinä luonto sulkee hermojärjestelmän antaen näin aikaa sopeutua käsittämättömään. Tämä on raskasta läheisille ja aiheuttaa sen, että toipumista

⁴ Kozinets 2010, 13.

⁵ Freud 1963, ks. Pulkkinen 2016, 43–45.

tästä vaiheesta kiirehditään. Masennus poistuu, kun se on tehnyt tehtävänsä surussa, mutta se voi palata aika ajoin, mikä kuuluu toipumiseen. Hyväksymisessä ei ole kysymys siitä, että voi hyvin ja tapahtumat eivät vaivaa vaan se tarkoittaa uuden todellisuuden tunnustamista pysyväksi eli läheinen on lopullisesti poissa. Hyväksyminen on prosessi, eikä lopullinen päätepiste.⁷

Kübler-Ross ja Kessler muistuttavat, että tunteet herättävät näitä vaiheita ja ne voivat kestää yksilöllisesti hyvin eri aikoja ja siirtyä vaiheesta toiseen noudattamatta mitään järjestystä.⁸ Vaiheteoria on ollut määrittelemässä normaalin surun rajoja. Tämän teorian heikkous on jättää huomiotta suru yksilöllisenä ja subjektiivisena ilmiönä. Poijula näkee vaihemallin riskinä, että surija pyrkii noudattamaan mallia ja pakottamaan itsensä johonkin vaiheeseen eikä hyväksy sen hetkistä tilaa.⁹ Vaihemallia kiitetään siitä, että se auttaa ammattilaisia surevien kohtaamisessa ja he voivat vahvistaa surevalle oireita normaaliin suruun kuuluvana.

Vaiheteoria on saanut ohjeellisen ja yleispätevän luonteen, vaikka useat tutkimukset ovat todenneet, ettei suru etene teoriassa olevien vaiheiden mukaan, mutta silti vaiheteorian perintö on ollut vahva. Kübler-Ross ja Kessler toteavat kirjassaan vuonna 2006, että vaiheteoria on ymmärretty väärin, eikä sillä ole ollut tarkoitus kahlita surun tunteita ja reaktiot menetykseen ovat yksilöllisiä. Surutyötä ei voi saada koskaan päätökseen, koska suru ei ole projekti. Miten hyvin menetykseen on sopeutunut vaikuttaa siihen millaisen paikan suru elämässä saa. Hyödynnän Kübler-Rossin suruteoriaa analyysissäni löytääkseni surun ilmaisuja ja tutkin jakautuvatko ne vaiheittain sekä esiintyvätkö ne kaikki blogeissa.

Mari Pulkkinen tutki väitöskirjassaan menettämistä kokemuksena. Hän etsi surua, joka on subjektiivinen, mutta myös sosiokulttuurinen ja tavoitteli aineistonsa valossa kriittistä ymmärrystä vanhoihin surukäsityksiin. Aikaisemmin suru oli tulkittu vaiheittaiseksi prosessiksi, surutyöksi, jossa yksilöpsykologisin keinoin häiriötilasta selviydytään normaaliin elämään. Tällainen surun psykologinen sanasto ei kuitenkaan aina tavoita surevan kokemusta.¹⁰

⁶ Kübler-Ross & Kessler 2006, 12, 22; Koskela 2011, 76.

⁷ Kübler-Ross & Kessler 2006, 22–45.

⁸ Kübler-Ross & Kessler 2006, 34.

⁹ Poijula 2002, 34.

¹⁰ Pulkkinen 2016, 11–13, 36.



Kaavio 1. Pulkkisen analyysimalli

Pulkkinen rakensi tutkimuksessaan analyysimallin (kaavio 1.), joka kuvaa läheisensä menettämisen moniulotteisena ja kontekstualisoituna kokemuksena. Läheisen menettämisen kokemukseen liittyvä kuoleman suru jakaantuu: 1) emotionaalis-kognitiiviseen ulottuvuuteen, joka sisältää kuolemansurun käsittämisen, tunteet ja tajunnan. 2) Rituaalis-konatiiviseen¹¹ ulottuvuuteen eli kuolemansurun käsittelemiseen eli tekoihin ja toimintaan. 3) Kielellis-käsitteelliseen ulottuvuuteen kuuluvat kuolemansurun käsitteellistäminen eli sanat ja kielioppi. Nämä ovat vuorovaikutuksissa toisiinsa ja näkökulmina osin päällekkäin ja limittäin sekä ulottuvuudet ovat kahdensuuntaisessa vuorovaikutussuhteessa. Näistä muodostuu kokonaisvaltaisempi kuva läheisen menettämisen kokemuksesta.¹²

Läheisen menettämisen kokemusta analyysimallissa ympäröi kuoleman-kulttuurin käsite, jolla tarkoitetaan kulttuuris-yhteiskunnallista tapahtumapaikkaa eli läheisen menettämisen kokemuksen tapahtumapaikkaa. Tämä kuvataan mustana surunauhana. Harmaa nauha, joka leikkaa mustan kehiksen aaltoilevana, kuvaa yksilön elämää ja läheisensä menettämistä elämäntapahtumana. Elämän elastisuutta kuvaavat nuolet nauhan päissä. Mallissa kuvataan yksittäisen menetyksen vaikuttamista kokijansa elämäntakkuun, elämäntakun kontekstiin. Tätä kuvataan vaakasuuntaisella aaltosululla elämäntakun nauhan yläpuolella. Kuolemansurun kontekstualisoituminen liittyy kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin. Vaikka menetys tapahtuu pistemäisenä elämässä, sen vaikutus ei ole ajallisesti

¹¹ Konatiivinen liittyy käyttäytymiseen ja tarkoittaa erilaisia yhteisöllisiä ja yksilöllisiä kultteja ja riittejä sekä taipumukseen arvostaa ja palvoa.

¹² Pulkkinen 2016, 118.

mitattavissa. Tästä johtuen ei ole tarpeellista miettiä surun kestoja. Elämänkulkua kuvaava harmaa nauha leikkaa sekä läheisen menettämisen kokemuksen että kuolemankulttuuria kuvaavan surunauhan. Nämä ovat vuorovaikutuksissa toisiinsa ja yhteisön tasolla uudistavat vallitsevaa kuolemankulttuuria. Tässäkin vaikutus on molempiin suuntiin. Läheisen menettämisen kokemus liittyy yksilön maailmankuvaan ja käsitykseen, mistä ihmisenä olemisessa on kysymys. Menetykset herättävät kysymyksen, mistä on kyse elämässä ja kuolemassa.¹³

Mari Pulkkinen analyysimalli antaa tutkimukseeni monipuolisen näkökulman, miten surun vaikutusta leskien elämässä voi tutkia kokonaisvaltaisemmin. Se ottaa huomioon surun tunteena, mutta avaa blogeista huomioimaan surun vaikutuksen kaikkiin elämän alueisiin. Hyödynnän Pulkkinen analyysimallia yhteiskuntaan ja kuolemankulttuuriin liittyvien tekijöiden löytämiseksi blogeista.

Cullberg mainitsee puolison kuoleman olevan elämäntapahtuma, joka aiheuttaa traumaattisen kriisin. Cullbergin kriisiteoria jakautuu neljään vaiheeseen. Ensimmäinen on shokkivaihe, joka voi kestää lyhyestä hetkestä muutamiin päiviin. Shokkivaiheessa ihmisellä ei ole kykyä ottaa vastaan menetystä, joten hän torjuu todellisuuden. Hänen toiminta- ja ajattelukykynsä voivat olla heikentyneitä ja tietoisuus sumentunut. Reaktiovaiheessa ihminen on pakotettu tiedostamaan tapahtunut ja sille yritetään löytää merkitystä. Puolustusmekanismit ovat aktivoituneina, joista tyypillisempiä ovat kieltäminen, rationalisointi, regressio, tunteiden torjuminen ja tunteiden eristäminen. Surureaktioon voi liittyä vihaa, tyhjyyden kokemista, epätoivoa, itsetuhoisuutta, itsehalveksuntaa, tarkoituksettomuuden ja kaaottisuuden kokemista, psykosomaattisia reaktioita sekä aggressiivisia purkauksia. Cullberg määrittelee, että shokki- ja reaktiovaihe kestävät 4–6 viikkoon.¹⁴

Noin puolen vuoden tai vuoden kuluttua traumaattisen tapahtuman jälkeen seuraa läpityöskentelyvaihe. Ihminen vähitellen suuntautuu tulevaisuuteen ja alkaa hyväksyä tapahtuman. Hän alkaa työskennellä ja toimia entiseen tapaan. Uudelleensuuntautumisvaihe ei pääty koskaan. Mennyt tuntuu kuin arpena, joka pysyy lopun elämää, mutta ihminen jatkaa elämäänsä. Kun kriisin tunteet ovat selvitetty, vähitellen järkkynyt itsetunto palautuu ja uusia kiinnostuksen kohtia löytyy. Mennyt voi tuntua lyhyinä, äkillisinä tuskan viiltoina.¹⁵ Lesket käyttävät kirjoituksissaan Cullbergin kriisiteoriaan liittyviä käsitteitä, jonka vuoksi esittelen tämän tutkimukseni teoriataustassa.

¹³ Pulkkinen 2016, 119–120.

¹⁴ Cullberg 1991, 171–183; Koskela 2011, 78–79.

Mari Pulkkinen lisäksi Suomessa ovat surututkimusta tehneet myös Helena Erjanti, Soile Poijula ja Harri Koskela. Koska tutkin suomalaisten naisleskien kirjoittamia blogeja, vahvistan tutkimukseni taustaa esittelemällä lyhyesti heidän keskeisiä ajatuksiaan suruun liittyen. Helena Erjanti löysi väitöstutkimuksessaan surun ytimeksi luopumisen prosessin. Pääkategorioita olivat luopumisen kärsimys, luopumisen kamppailu, luopumisen areenat ja luopumisen metamorfoosi (muodonmuutos). Erjanti nostaa esiin tutkimuksessaan surun sosiokulttuurilliset yhteydet, joihin Pulkkinen tutkimuksessaan palasi. Sosiaalisen ryhmän jäsenet toimivat yhteisen perinteen ja arvojärjestelmän pohjalta. Kulttuuri antaa tavan lähestyä ongelmia ja auttaa niiden ratkaisemisessa läheisen kuoleman jälkeen. Surukulttuuri mahdollistaa suruun liittyvien kokemusten ja tunteiden ilmaisemisen sekä käsittelyn omassa yhteisössään. Kulttuuriin voi liittyä arvoja ja uskomuksia, jotka rajoittavat suruun liittyvien tapahtumien tulkintaa ja määrittelevät sopivat surun ilmaisut. Teoria kyseenalaistaa aikaisempia käsityksiä esimerkiksi patologisesta surusta¹⁶ ja siitä, että suhteen katkaiseminen vainajaan on välttämätöntä. Kiintymyssuhteen säilyttäminen kuitenkin tarkoittaa elinikäiseen luopumiseen suostumista. Erjantin tutkimuksessa lesket etsivät lohtua rukouksesta ja yhteydestä Jumalaan.¹⁷

Pojula esittelee kirjassaan *Surutyö* (2002) surukäsityksen, joka perustuu uskonnonpsykologian professori Dennis Klassin kehittämään surukäsitykseen. Siinä ydinajatuksena on, että sureva säilyttää kiintymyssuhteen kuolleeseen. Poijula määrittelee surun olevan menetyksestä tai ikävästä tapahtumasta aiheutuva voimakas tai pitkäkestoinen murhe tai mielihahan tunne. Menetykseen tai menetyksen uhkaan liittyviä reaktioita nimitetään suruksi, joka sisältää asenteita, tunteita ja käyttäytymistä. Suruun vaikuttavat surevan ihmisen aikaisemmat menetykset, surevan persoonallisuus, surevan saama tuki tai sen puute ja menetyksen luonne. Surukäsitys, joka perustuu kiintymyssuhteeseen, merkitsee surevan mahdollisuutta säilyttää kiintymyssuhteensa kuolleeseen. Siinä konkreettinen yhdessäolo muuttuu mielikuvien tason suhteeksi. Sureva oppii kantamaan menetystään ja kuolleesta rakkaasta tulee sisäistetty aarre. Jatkuvan

¹⁵ Cullberg 1991, 183–187; Koskela 2011, 79.

¹⁶ Erjannin mukaan kykenemättömyys puhua kuolleesta ilman voimakasta surun tunteen kuohahdusta, kykenemättömyys hävittää kuolleen omaisuutta sekä itsetuhoajatukset liittyvät normaaliin suruun.

¹⁷ Erjanti 1999, 128, 160–167, 185–186; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 33.

kiintymyssuhteen teorian tarkoitus ei ole katkaista kiintymyssuhdetta kuolleeseen vaan rakentaa mielikuva säilytettäväksi – luoda muisto.¹⁸

Harri Koskelan väitöstutkimus käsittelee lapsen menettämisen vaikutusta vanhempien spiritualiteettiin, heidän suhtautumistaan lapsen kuolemaan sekä vanhempien psyykkisiä ja hengellisiä prosesseja selviytymisen keinoina.¹⁹ Koskelan tutkimuksessa vanhemmat kertovat, että kuollutta lasta on muisteltu jopa vuosikymmenien ajan. Identiteetin muutos on ollut niin kokonaisvaltainen, että lapsensa menettäneelle toivottiin omaa nimitystä. Vanhemmat saattoivat kokea, että Jumala on vastuussa lapsen menetyksestä ja jumalasuhteen kriisiin liittyivät pettymyksen, vihan ja katkeruuden tunteet. Koskela toteaa tässä yhteydessä, että kielteisten tunteiden ilmaisemisen mahdollisuus voi olla jumalasuhteen syvenemisen edellytys. Sosiaaliseen verkostoon lapsen menetys vaikutti niin vanhempien kuin heidän sisarusienkin kohdalla.²⁰

Surusta on tehty paljon myös kansainvälistä tutkimusta. Tutkielmani aihe liittyy blogeihin ja miten surua ilmaistaan niissä, joten kansainvälisestä surututkimuksesta nostan esiin kolme artikkelia, joissa aineistona ovat olleet blogit tai online-aineisto internetistä. Tekemästäni kirjallisuushausta huolimatta en löytänyt puolison menettämiseen liittyvää surublogitutkimusta vaan artikkeleista kaksi käsittelee lapsen menetykseen liittyviä blogeja. Nämä tutkimukset hyvin kuvaavat blogin merkitystä menetyksessä ja surussa. Jocelyn M. DeGroot ja Heather J. Carmack ovat julkaisseet 2013 artikkelin *”It may not be pretty, but it’s honest: Examining parental grief on the Callapitter blog”* tutkittuaan vanhemman surua blogissa. Amy Ambrusko alkoi kirjoittaa blogia menetettyään molemmat lapsensa auto-onnettomuudessa. Tutkimuksessa selvitettiin, miten surua ilmaistaan internetissä. Taustateorianä siinä käytettiin Milesin teoriaa vanhempien surusta. Tutkimuksessa todettiin, että blogia kirjoittaessa on mahdollisuus harkita sanomisiaan, mikä normaalissa kontaktissa ei aina onnistu. Surun ilmaiseminen internetissä lisää käytössä olevia vaihtoehtoja ja uusia rituaaleja kuolemankulttuuriin. Aikaisemmin yksityisestä surusta tulee internetin vaihtoehtojen myötä julkista.²¹

Deborah Whiteheadin julkaisemassa *”The story God is weaving us into”:narrativizing grief, faith, and infant loss in US evangelical women’s blog*

¹⁸ Poijula 2002, 21–22, 41–42; Koskela 2011, 79–81; Klass 2006, 287.

¹⁹ Koskela 2011, 11.

²⁰ Koskela 2011, 311–314.

²¹ DeGroot & Carmack 2013, 448–466.

communities artikkelissa tutkitaan envankelikaalisten äitien ”mommy blog” yhteisöä Yhdysvalloissa ja erityisesti Angie Toddin tarinaa lapsensa, Andreyn, menetyksestä. Tätä blogia luettiin kaikissa Yhdysvaltojen osavaltioissa ja 90 maassa maailmassa ja siitä julkaistiin kirja.²² Surua ja sen uusia muotoja internetissä on tutkittu Katrin Döveling artikkelissa *Emotion regulation in bereavement: searching for and finding emotional support in social network sites*. Tämä määrällinen tutkimus käsitteli online-keskustelujen motivaatiota, mekanismeista ja vaikuttavuutta läheisen menettämisen jälkeen ja surusta toipuessa. Tutkimuksessa todettiin, että kanssakäymisessä hallitsevassa roolissa olivat emotionaalinen viestintä, empatia ja suru. Sosiaalisessa verkossa empatiaa jaetaan eniten.²³

2.2. Blogi eli verkkoloki, julkinen päiväkirjako?

Vertaismediassa sisällöt syntyvät vapaaehtoisesti ja tekijän omista intresseistä lähtien. Yksi vertaismedian muoto on tavallisten ihmisten julkaisemat blogit.²⁴ Blogi (engl. Weblog, nykyisin blog) eli verkkoloki tarkoittaa verkkosivustoa. Koskinen kuvaa sitä päivitettäväksi kotisivuksi, mutta siihen verrattuna blogi on interaktiivisempi ja dynaamisempi. Bloggaaminen tarkoittaa blogin pitämistä ja kirjoittajaa on bloggaaja, joka tuottaa sisältöä. Blogi kirjoituksilla on tyypillisesti yksi identifioitavissa oleva kirjoittaja. Jokaisella blogikirjoituksella on oma verkko-osoitteensa, joten blogeja voi linkittää toisiin blogeihin.²⁵ Blogikirjoitukset eli postaukset²⁶ (engl. post) ovat päivättyinä aikajärjestyksessä.²⁷ Blogit muodostavat uudentyyppisen aikatilän, jossa voi liikkua kronologisesti ajassa taaksepäin ja linkkien avulla horisontaalisesti muihin verkkosisältöihin tai muihin blogeihin.²⁸ Kommenttitoiminto liittyy osaan blogeista ja sen kautta lukijat voivat kommentoida yksittäisiä kirjoituksia. Kommentointi onkin olennainen osa blogin sisältöä. Bloggaaja voi osallistua keskusteluun ja kirjoittaa päivityksen saamistaan kommentteista. Blogi on syntynyt vuonna 1996.²⁹ Blogger-verkkopalvelu on avattu vuonna 1999 ja se on ensimmäinen blogialusta, joka on suunnattu laajalle

²² Whitehead 2015, 42–56.

²³ Döveling 2015, 106–122.

²⁴ Sirkkunen 2008, 139.

²⁵ Koskinen 2014, 130.

²⁶ Postaus on yleisesti käytössä oleva käsite, jota käytän tutkimuksessani, koska päivitys käsitteen voi sotkea ohjelmien päivitykseen.

²⁷ Kääriäinen 2014, 6.

²⁸ Sirkkunen 2008, 148.

²⁹ Salmi 2014, 188; Helasvuo & Johansson & Tanskanen 2014, 22; Koskinen 2014, 130, 132.

käyttäjäkunnalle³⁰. Blogosfääri (engl. blogosphere) on blogien muodostama verkosto³¹.

Blogit kuuluvat sosiaaliseen mediaan, jonka käsitteessä nähdään teknologirakenteellisten, poliittisten ja taloudellisten painotusten rinnalla tärkeänä psykologinen ja sosiaalinen painotus. Blogit ovat internetin sovelluksia, jotka aikaisemmin olivat kuin julkisia päiväkirjoja verkossa. Ne ovat muuttuneet julkisen keskustelun ja mielipiteen ilmaisun areenoiksi. Viestinnässä tapahtunut muutos vahvistaa ajatusta, että jokaisella on mahdollisuus mediassa olla sekä vastaanottaja että tuottaja.³² Blogeissa, jotka ovat jaettavia tekstejä, yhdistyy erilaiset multimodaaliset elementit. Tekstimateriaalin lisäksi niissä on kuvia, ääntä, videoita ja erilaisia luovia tuotoksia. Tämän mahdollistavat sisällönlouhti- ja julkaisutyökalut.³³ Blogeissa yhdistyvä verkkosivujen sosiaalisuus, kotisivujen henkilökohtaisuus ja keskusteluryhmien nopeus sekä ajankohtaisuus.³⁴ Blogikirjoitusta voidaan kuvata kolumnimaiseksi, kokonaiseksi tekstiksi, jossa verkkokeskustelu tapahtuu kirjoittajan aloittamasta aiheesta.³⁵

Blogissa kirjoittaja rakentaa joko kokonaisvaltaisesti kuvaa itsestään tai tiettyyn aihepiiriin tai elämäntilanteeseen liittyen. Vaikka bloggaaja olisi rajannut yksityis-elämän blogin ulkopuolelle, kuitenkin hän persoonallaan asettuu sanottavansa taakse.³⁶ Blogit ja muut keskustelufoorumit ovat paikkoja, missä voitavata samoin ajattelevia tai saada vertaistukena. Vertaistuen löytäminen voi olla haaste esimerkiksi pienillä paikkakunnilla. Vaikeiden asioiden kertomista voi helpottaa internetin kasvottomuus. Internetiin laitettut tiedot tallentuvat hakukoneiden välimuistiin, joten on tärkeää punnita jaettava aineisto ja varjella henkilökohtaisia tietoja.³⁷ Blogitekstien ominaisuuksiin kuuluvat tekstien julkaiseminen joko julkisina tai tietylle ryhmälle kohdennettuna. Julkisuuden tiedostaminen ja hallitseminen on tärkeää, koska verkkojulkisuudella voi olla vaikutuksia kirjoittajan elämään.³⁸

Bergset toteaa tutkimuksessaan, että blogin tarkoituksena voi olla asioiden pohtimisen lisäksi itsen kehittäminen ja kasvaminen. Blogi antaa mahdollisuuden

³⁰ Kilpi 2006, 11–12; Salmi 2014, 130.

³¹ Kääriäinen 2014, 6.

³² Vesterinen 2007, 81.

³³ Kallionpää 2014, 64; Helasvuo & Johansson & Tanskanen 2014, 12.

³⁴ Sirkkunen 2008, 148.

³⁵ Laaksonen & Matikainen 2013, 197.

³⁶ Koskinen 2014, 132.

³⁷ Tuominen & Mustonen 2007, 139–140, 142

³⁸ Kallionpää 2014, 65–66.

käsitellä muuttunutta elämäntilannettaan. Julkaistuna kirjoitukset mahdollistavat ajatuksen vaihdon samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.³⁹ Blogien kirjoittamisen yksilöllisiä motiiveja ovat omien kokemusten jakaminen muille ja niiden tallettaminen, vertaispalautteen saaminen sekä suhdeverkostojen kasvattaminen.⁴⁰

Blogit olivat aluksi henkilökohtaisen viestinnän väline, mutta nyt ne ovat käytössä liike-elämässä ja erilaisten instituutioiden elämässä. Niitä käytetään sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Blogit haastavat ammatillisen ja institutionaalisen journalismin tarjotessaan täydentävää tai kilpailevaa tietoa. Ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta raportoiva vakiintunut media jää usein yleisöstään etäisemmäksi kuin blogin kirjoittaja. Blogit ovat vaikuttaneet journalismin ja median toimintatapoihin niin, että journalistit ja yleisö kohtaa keskusteleavammin ja tasa-arvoisemmin.⁴¹

Koska tutkin leskien toimintaa mediassa, tarkastelen mediatisaation käsitettä tarkemmin. Sumiala määrittelee mediatisaation yhteiskunnalliseksi ilmiöksi, joka tarkoittaa median merkityksen voimistumista yhteiskunnan keskeisenä instituutiona. Mediatisaatio liittyy yhteiskunnan suuriin murroksiin, joita ovat modernisoituminen, kaupungistuminen, yksilöllistyminen, teknologisoituminen ja maallistuminen. Sumiala näkee, että media on muuttunut yhteiskuntaa koossa pitäväksi voimaksi, koska muut instituutiot ovat heikentyneet. Työn ja vapaa-ajan erottamisen, muuton maalta kaupunkiin, elämäntapojen ja arvojen yksilöllistymisen, kulutuksen lisääntymisen ja perinteisten instituutioiden vallan heikkenemisen yhteiskunnan normien määrittäjänä tekee tilaa medialle yhteiskunnassa.⁴² Sosiaalinen media muuttaa ajan ja paikan merkityksiä, valtasuhteita, osallistujien rooleja ja viestinnän pelisääntöjä. Se on luonteeltaan tunnetiloja painottava⁴³.

Mediatisaatiota ilmenee myös uskonnon kentässä. Stig Hjarvard on kirjoittanut uskonnon mediatisaatiosta. Vaikka uskonto pitäisi nähdä yksityisenä asiana, sillä kuitenkin on merkittävä rooli julkisuudessa. Julkiset instituutiot eivät enää voi hallita sitä, miten uskontoa julkisuudessa käsitellään. Mohammed kohu Tanskassa vuonna 2006 on esimerkki median osallisuudesta konfliktiin. Mediasta on tullut mediainstituutio, joka pyrkii olemaan riippumaton muista instituutioista ja jolla on omat intressit politiikkaan ja uskontoon liittyen.⁴⁴

³⁹ Bergset 2014, 3.

⁴⁰ Sirkkunen 2008, 146–148.

⁴¹ Sirkkunen 2008, 150.

⁴² Sumiala 2010, 112–116.

⁴³ Koskinen 2014, 129.

⁴⁴ Hjarvard 2012, 21–22.

Hjarvard käsittelee uskonnon mediatisoitumista kolmella alueella. Uskonnollinen media tarkoittaa uskonnollisten vaikuttajien, järjestöjen tai kirkon tuottamaa mediaa julkiseen tai yksityiseen käyttöön. Radion, television ja sanomalehtien lisäksi merkittävässä asemassa ovat internet ja muut digitaaliset mediat. Journalismin kasvava huomio uskonnon kentässä liittyy tällä hetkellä islamiin. Uutisoitaan turvapaikanhakijoiden liikehännästä ja terrorismista. Tässä ei sinänsä ole kysymys islamista uskontona vaan poliittisena ja sosiaalisena kysymyksenä. Journalismin tehtävänä on nostaa esiin uskonnollisiin organisaatioihin tai yksilöihin liittyviä uutisarvoltaan merkittäviä asioita kuten esimerkiksi Tanskassa katolisen kirkon seksuaaliset hyväksikäyttötapaukset. Banaalilla uskonnolla Hjarvard tarkoittaa erilaisissa medioissa, kuten televisiossa, elokuvissa ja peleissä, tapahtuvaa uskonnollisten symbolien ja rituaalien epämääräistä käyttöä. Media tuottaa uskonnollista sisältöä muokaten uskonnollisia symboleja ja uskomuksia omien tarpeidensa mukaisesti. Tällä sisällöllä on taipumus olla sekoitus erilaisia uskonnollisia lähteitä, kuten institutionaalista uskontoa, kansanuskontoa ja henkisyyttä. Symbolit ja rituaalit irrotetaan uskonnollisesta ja traditionaalisesta merkityksestään.⁴⁵

Mia Lövheim on tutkinut kolmen nuoren naisen kirjoittamia blogeja kokemuksistaan olla muslimi Ruotsissa, Tanskassa ja Norjassa. Tutkimuksessaan hän on selvittänyt, miten he lähestyvät blogissaan uskontoa, miten se näkyy heidän postauksissaan ja mihin he asettuvat suhteessa uskontoon liittyvässä julkisessa diskurssissa. Hän nostaa esiin blogin mahdollisuutena saada naisten oma ääni kuuluviin. Lövheim käsittelee artikkelissaan myös uskonnon mediatisoitumista.⁴⁶ Anna Haverinen tutki väitöstutkimuksessaan *Memorial Virtualis – death and mourning rituals in online environments* kuolemanrituaaleja verkkoympäristössä ja sitä, miten virtuaalisia muistomerkkejä sinne luodaan ja millaisia merkitysjärjestelmiä virtuaaliset muistomerkit muodostavat⁴⁷. Jessa Lingelin artikkelissa *The Digital Remains: Social Media and Practices of Online Grief* kerrotaan tutkimuksesta, jossa käsiteltiin surusta sosiaalisessa mediassa ja online-yhteisöissä internetissä. Siinä on analysoitu kommentteja blogiviesteistä ja Facebookissa olleiden kuolleiden ihmisten profiileja⁴⁸. Pro gradu -tutkielmia blogeista on viime vuosina tehty useita. Heli Bergset tutki, mitä blogin kirjoittaminen antaa siinä

⁴⁵ Hjarvard 2012, 22–23.

⁴⁶ Lövheim 2012, 129–145.

⁴⁷ Haverinen 2014.

⁴⁸ Lingel 2013, 190–195.

elämäntilanteessa, kun suomalainen asuu ulkomailla ja millainen rooli sillä on sosiaalisessa elämässä. Tutkimuksessa blogin kirjoittamisen syiksi nousivat harrastus, sosiaalinen kommunikaatio, asioiden pohtiminen, päiväkirjan pitäminen, vertaistuen saaminen ja suomen kielen ylläpitäminen. Ajan kuluessa blogi tulee kirjoittajalle itselleen tärkeäksi. Kun verkosto on jäänyt Suomeen, bloggaaajista tulee uutta verkostoa ja vertaistukea. Blogia käytetään sopeutumiseen nykyiseen elämän-tilanteeseen ja oman kasvun sekä kehityksen välineenä. Blogi on myös ajanvietettä.⁴⁹

2.3. Uskonnollisuus surussa selviytymisessä

Käytän Kenneth I. Pargamentin uskonnollista coping -teoriaa tutkiessani leskien blogeista suruun liittyviä uskonnollisia ilmauksia ja sitä, turvautuvatko lesket uskonnolliseen copingiin surusta selviytymisessä. Pargament on luonut teorian, jolla voidaan tutkia ihmisen stressitilanteessa käyttämiä uskonnollisia coping -keinoja. Coping voidaan suomentaa sanalla *selviytyminen* tai *elämänhallinta*. Tutkimuksessani käytän sanaa coping, koska suomenkielinen sana voi kaventaa liikaa teoriassa tarkoitettua käsitettä. Uskonnon Pargament määrittelee pyhän ja merkityksen risteyskohdaksi. Uskonto on prosessi, joka on merkityksen etsimistä pyhään liittyvien tapojen välityksellä. Uskonnon avulla ihminen rakentaa, muuttaa ja pitää kiinni asioista pyhään liittyvien tapojen avulla.

Pargament lähtee teoriassaan siitä, että stressitilanteessa ihminen etsii merkitystä (*significance*). Merkityksen käsite tarkoittaa kaikkea tärkeää yksilön, instituution ja kulttuurin kannalta ja tämä pitää sisällään ihmisen perustavanlaatuiset olosuhteet ja asiat.⁵⁰ Merkitykseen kuuluvat sekä objektiivinen että subjektiivinen puoli. Ihminen tavoittelee objektiivisia päämääriä, jotka voivat olla materiaalisia (raha, ruoka), sosiaalisia (läheisyys, sosiaalinen oikeudenmukaisuus), psykologisia (lempeys, merkitys), fyysisiä (terveys, kunto) ja hengellisiä (läheisyys Jumalan kanssa, uskonnolliset kokemukset). Subjektiivinen merkitys syntyy arvoista ja tunteista edellisiin liittyen. Ihminen pyrkii säilyttämään arvoja, joita hänellä jo on. Tällaisia ovat esimerkiksi omaisuus, perhe, terveys tai tuttu elämäntyyli.⁵¹

⁴⁹ Bergset 2014, 26–31, 54–60.

⁵⁰ Pargament 1997, 32–33, 90; Pargament & Abu Raiya 2007, 743; Geels & Wikström 2009, 366

⁵¹ Pargament 1997, 92–93, 108–109.

Pargament kuvaa copingia prosessina, johon kuuluvat seuraavat inhimillisen toiminnan alueet: emotionaalinen, toiminnallinen, fysiologinen ja kognitiivinen.⁵² Ihminen yleensä käyttää sellaisia uskonnollisia coping -keinoja, jotka ovat helposti saatavilla. Uskonnon rooli ihmisen tavoissa, suhteissa, arvoissa, persoonallisuudessa ja yleisissä uskomuksissa vaikuttaa niiden hyödyntämiseen. Ihminen kääntyy herkemmin stressaavissa tilanteissa uskonnollisten resurssien puoleen. Pargamentin teoriassa pyhän (*sacred*) etsintä merkityksen etsimisen lisäksi luonnehtii uskonnollista copingia. Ihminen elämän rajakohdassa ja uskonnollinen ihminen voivat saavuttaa kokemuksen inhimillisestä rajallisuudesta. Vaikka pyhä liittyy korkeimpiin voimiin ja Jumalaan, myös sekulaarit elämänalueet voivat saada pyhän ulottuvuuden esimerkkeinä aika, minuus, avioliitto ja työ.⁵³

Uskonnollisen copingin kokemus on yksilöllinen ja voi tarkoittaa eri asioita ihmisestä riippuen. Sitä mikä elämässä on tärkeintä, ihminen pyrkii suojelemaan ja tätä Pargament nimittää merkityksen säilyttämiseksi. Keinoista hän käyttää nimitystä polut. Ihminen yleensä turvautuu tuttuihin polkuihin. Uskonnollinenkestävyys on Pargamentin esimerkki tästä. Kun ihminen vaihtaa uskonnollista yhteisöä, silloin hän tulee muuttaneeksi polkuaan säilyttääkseen merkityksen. Merkityksen muuttaminen edellyttää isoja muutoksia ihmiseltä. Uskonnollinen kääntyminen on esimerkki siitä, kun polku ja päämäärä muuttuvat. Pargament kuvaa kontrollista luopumista tässä yhteydessä copingina.⁵⁴

Kenneth Pargament, Harold Koenig ja Lisa Perez ovat soveltaneet teoriaa viidestä uskonnon funktiosta coping-tutkimukseen. Teoriasta, jossa on 21 kohtaa, käytetään nimeä *RCOPE eli Religious coping methods* (liite 1.). Uskonnon funktioita ovat merkitys (meaning), kontrolli (control), lohdutus (comfort), läheisyys (intimacy) ja elämänmuutos (life transformation).⁵⁵

Ensimmäinen uskonnon funktio on merkitys eli uskonto antaa merkityksen. Funktio jakaantuu neljään osa-alueeseen. Lempeä uskonnollinen -tulkinta, jossa stressitekijät nähdään hyvántahtoisena ja mahdollisesti hyödyllisenä. Rankaiseva Jumala -tulkinta, jossa stressitekijä nähdään Jumalan rangaistuksena yksilön syneistä. Demoninen tulkinta, jossa stressitekijä nähdään paholaisen työnä. Jumalan vallan -tulkinta, jossa Jumalan vallan vaikutus arvioidaan stressitilanteessa.⁵⁶

⁵² Pargament 1997, 85.

⁵³ Pargament 1997, 99–100, 124–126, 145–146, 155–156, 310.

⁵⁴ Pargament 1997, 198–208, 213–217, 234–252.

⁵⁵ Pargament & Koenig & Perez 2000, 521; Pargament & Falb & Ano & Wachholtz 2013, 563–564.

⁵⁶ Pargament et al. 2000, 522; Pargament et al. 2013, 563–564.

Toinen funktio on kontrolli, joka jakaantuu viiteen osa-alueeseen. Yhteistyö uskonnollisena copingina, jossa etsitään kontrollin kautta yhteistyössä Jumalan kanssa ratkaisua ongelmaan. Aktiivinen uskonnollinen antautuminen, jossa kontrollin luovuttaminen Jumalalle selviytymiskeinona. Passiivinen uskonnollinen lykkääminen, jossa passiivisesti odotetaan, että Jumala kontrolloi tilannetta. Anominen esirukouksessa eli kontrollin etsiminen anomalla Jumalalta ihmettä tai jumalallista väliintuloa. Itseohjautuva uskonnollinen coping, jossa etsitään kontrolli suoraan yksilöstä mieluummin kuin Jumalalta.⁵⁷

Kolmas uskonnon funktio on lohdutus ja läheisyys Jumalassa. Funktio jakaantuu kuuteen osa-alueeseen. Hengellisen tuen etsiminen, jossa etsitään lohdutusta ja rauhaa Jumalan rakkaudesta ja huolenpidosta. Uskonnollinen fokus eli uskonnollisiin aktiviteetteihin liittyminen, jolloin painopiste stressitekijöistä muuttuu muualle. Uskonnollinen puhdistautuminen eli etsiä hengellistä puhtautta tai puhdistautumista uskonnollisesta toiminnasta. Hengellinen yhteys eli kokea itseään suuremman transsendentin kanssa yhteyttä. Hengellinen tyytymättömyys eli kokea epäjärjestystä ja tyytymättömyyttä suhteessa Jumalaan stressaavissa tilanteissa. Uskonnollisten rajojen vetäminen eli selkeästi rajata hyväksytyn ja ei-hyväksytyn käytöksen raja sekä uskonnollisten rajojen sisällä pysyminen.⁵⁸

Neljäs uskonnon funktio on läheisyys eli saavuttaa läheisyys toisten ja Jumalan kanssa. Funktio jakaantuu kolmeen osa-alueeseen. Etsiä tukea papistolta ja jäseniltä eli etsiä lohdutusta ja rauhaa yhteisön jäseniltä ja papistolta. Uskonnollinen auttaminen eli yritys tarjota hengellistä tukea ja lohtua toisille. Ihmisten välinen uskonnollinen tyytymättömyys eli hämmennyksen ja tyytymättömyyden kokeminen suhteessa papistoon ja jäseniin stressaavassa tilanteessa.⁵⁹

Viides uskonnon funktio on saavuttaa elämänmuutos. Funktio jakaantuu kolmeen osa-alueeseen. Uskonnollisen ohjauksen etsintä, jossa uskontoa apuna käyttäen löytää uusi suunta elämässä, kun vanha ei ole enää mahdollinen. Uskonnollinen kääntymys, jossa uskonto on radikaalina muutoksena elämässä. Uskonnollinen anteeksianto, jossa uskonto auttaa siirtymään vihasta, loukkautumisesta ja pahaan tekoon liittyvästä pelosta rauhaan.⁶⁰

Vuonna 2010 Pargament, Feuille ja Burdzy kirjoittivat artikkelin tutkimuksesta, jossa olivat käyttäneet Pargamentin coping -teoriasta kehittämäänsä

⁵⁷ Pargament et al. 2000, 522–523; Pargament et al. 2013, 563–564.

⁵⁸ Pargament et al. 2000, 523; Pargament et al. 2013, 563–564.

⁵⁹ Pargament et al. 2000, 523–524; Pargament et al. 2013, 563–564.

⁶⁰ Pargament et al. 2000, 524; Pargament et al. 2013, 653–564.

suppeampaa mittaristoa. Tarve tarkoittaa mittaria nousi kokemuksesta, että välttämättä laajempi mittaristo ei löytänyt tarkoituksenmukaisesti uskonnollisia coping-keinoja tai kyennyt asianmukaisesti erottelemaan positiivista ja negatiivista copingia.⁶¹

Suppeampi uskonnollisuuden coping asteikko, *The Brief RCOPE: Positive and Negative Coping Subscale Items* (liite 2.), jakaantuu positiivisiin ja negatiivisiin coping -keinoihin. Positiivinen uskonnollinen coping pitää sisällään turvallisen suhteen tuonpuoleiseen, tunteen hengellisestä yhteydestä toisiin ja lempeämmän kuvan maailmasta. Negatiivinen coping kertoo hengellisestä jännitteestä ja kamppailusta itsen, toisten ja yliluonnollisen tuonpuoleisen kanssa. Positiivisia keinoja ovat 1) etsiä vahvempaa yhteyttä Jumalaan, 2) hakea Jumalan rakkautta ja huolenpitoa, 3) hakea Jumalalta apua päästäkseen irti vihasta, 4) yrittää laittaa suunnitelma teoksi yhdessä Jumalan kanssa, 5) pyytää anteeksiantoa synneistä, 6) uskoon keskittymällä lopettaa omien ongelmien murehtiminen. Negatiivisia keinoja ovat 1) pohtia, onko Jumala hylännyt, 2) tunne, että Jumala kurittaa jättämällä ilman rakkautta, 3) pohtia, mitä tein, kun Jumala rankaisee minua, 4) kyseenalaistaa, rakastaako Jumala minua, 5) pohtia, onko kirkkoni hylännyt minut, 6) päättää, että paholainen teki tämän, 7) kyseenalaistaa Jumalan valta, voima.⁶²

Pargamentin uskonnollinen coping -malli on teoreettinen ja sovellettavissa yleisinhimillisesti, eikä ole kulttuuriin sidottu. Teoria antaa mahdollisuuden analysoida tekstiä uskonnollista copingia tutkien. Pargament muistuttaa, että tulkittaessa yksilön tilanteessa coping funktiota, on hänen kokemushistoriaansa tutustuttava ja huomioitava kontekstuaaliset ja yksilölliset tekijät.⁶³

3. Tutkimuksen toteuttaminen

3.1. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Tutkimusaineistonani ovat internetissä blogiportaaleissa julkisina olevat viisi nuorten leskien kirjoittamaa blogia. Ne antavat mahdollisuuden seurata pidemmän aikaa leskien kirjoituksia ja tähän tutkimukseen valitsin vuoden jakson. Nuoret lesket kirjoittavat suruaan ja tunteitaan blogiin. Tutkija ei ole vaikuttanut siihen kysymyksillään tai tutkimusasetelmallaan vaan he ovat kirjoittaneet blogia omasta

⁶¹ Pargament & Feuille & Burdzy 2011, 3–7; Pargament et al. 2013, 563–566.

⁶² Pargament et al. 2011, 3–7; Pargament et al. 2013, 563–566.

⁶³ Pargament 1997, 14, 232.

tarpeestaan käsin. Lesket ovat kirjoittaneet sitä keskellä suurinta surua, eikä vuosia menetyksen jälkeen. Blogit ovat niin aitoa tekstiä kuin blogin luonteen huomioiden se voi olla. Blogija on tutkittu Suomessa ja kansainvälisestikin usein liittyen viestinnän kontekstiin. Pidän tärkeänä, että blogit tulevat myös teologisen tutkimuksen piiriin. Kuolemankulttuuri muuttuu internetin ja sosiaalisen median myötä. Yksityisestä surusta tulee julkisempaa. Mediatisaatio näkyy laajemminkin yhteiskunnassa ja uskonnoissa.

Tutkimuskysymykseni on:

Millaisena suru näyttäytyy puolison kuoleman jälkeen nuorten leskien blogikirjoituksissa ensimmäisen vuoden aikana?

Vastaan tutkimuskysymykseen käyttäen Elisabeth Kübler-Rossin suruteoriaa ja Mari Pulkkinen surututkimukseensa laatimaa analyysimallia sekä Kenneth Pargamentin uskonnollinen coping -teoriaa, joiden avulla etsin monipuolisesti tunteisiin, eri elämänalueisiin ja uskontoon liittyviä surun ilmauksia.

3.2. Tutkimusaineisto ja sen keruu

Etnografia on tapa tehdä tutkimusta ja tutkia ihmisiä heidän luonnollisessa toimintaympäristössään. Robert Kozinets käyttää verkossa tapahtuvasta etnografiasta tutkimuksesta nimitystä netnografia. Siinä aineistona on tietokonevälinen vuorovaikutus, jota pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan kulttuurina tai ilmiönä. Netnografista tutkimusta voidaan tehdä foorumeilla, blogeissa, virtuaalimaailmoissa, kuvienjakeluyhteisöissä ja sosiaalisen verkostoitumisen sivustoilla.⁶⁴ Netnografia voi olla osallistuvaa tai puolueetonta havainnointia. Havainnoinnin voi suorittaa verkossa täysin huomaamattomalla tavalla⁶⁵. Virtuaalimaailman yhteisöt eroavat perinteisistä yhteisöistä, minkä vuoksi netnografinen tutkimus on kehitetty mukautumaan uuteen yhteisöllisyyden muotoon, josta puuttuu kasvokkainen kontakti. Netnografian lähtökohdat ovat mukautuvaisuus ja joustavuus, jotka ovat samat kuin etnografiassa. Tutkija voi suunnata huomionsa kokonaisiin keskusteluihin, yhteisön jäsenten rooleihin tai valittuun teemaan.⁶⁶ Kozinetsin mukaan online-ympäristöä tulisi pyrkiä ymmärtämään omana sosiaalisena todelli-

⁶⁴ Isomäki & Lappi & Silvennoinen 2013, 151, 157–158.

⁶⁵ Kozinets 2010, 56.

⁶⁶ Kozinets 2010, 13–17.

suutenaan. Aineisto muodostuu online-ympäristössä tapahtuvista sosiaalisista teoista, joiden merkityksien tulkitsemiseen tutkijan kiinnostus kohdistuu.⁶⁷

Netnografinen tutkimusprosessi alkaa tutkimusongelman täsmennyttyä sopivan verkkoyhteisön valitsemisella. Aineisto voi koostua esimerkiksi blogien sisällöistä, keskustelupalstojen teksteistä tai muista sosiaalisen median tuottamasta aineistosta. Aineiston kerääminen on perinteiseen etnografiseen tutkimukseen verrattuna nopeampaa, koska materiaali on tyypillisesti ladattavissa verkosta valmiina teksteinä ja kuvina. Online-yhteisöjen luonteesta johtuen netnografiseen tutkimukseen on mahdollisuus saada laaja aineisto. Tutkijan suhde tutkimuksen kohteeseen muodostuu erimuotoisten tekstien kautta. Nämä tekstit korvaavat netnografiassa kaiken sen tiedon, joka etnografiassa muodostuu tutkijan osallistuvasta havainnoinnista. Aineiston keräämisen jälkeen se analysoidaan ja tulokset raportoidaan tutkijan valitsemalla tavalla.⁶⁸

Ennen tutkimukseni aloittamista seurasin nuoren lesken blogia, Lesken lehti. Tämä avasi oven nuoren lesken elämään, joka ansaitsi tulla tutkituksi tarkemmin. Etsin internetistä leskien kirjoittamia blogeja hakusanoilla *kuolema blogi*, *nuorileski blogi*, *leski blogi*. Löysin useimpia blogeja, joissa käsiteltiin lapsen, läheisen tai puolison kuolemaa esimerkiksi syöpään tai itsemurhan seurauksena sekä neljä nuoren lesken blogia. Nuorten leskien blogeissa puolison kuolemat olivat olleet kaikissa yllättäviä, odottamattomia. Valitsin nämä neljä blogia tutkimusaineistoksi keväällä 2016. Kolmessa blogissa vuosi kirjoittamisen aloittamisesta oli jo täyttynyt. Neljännessä blogissa vuosi kirjoittamisen aloittamisesta tuli täyteen heinäkuussa 2016.

Syksyllä tein vielä uuden haun ja löysin viidennen blogin, jonka kirjoittaminen oli aloitettu toukokuussa 2016. Tutkittuani tätä viimeistä blogia tarkemmin löysin postauksen, jossa leski kertoi kirjoittaneensa aikaisemmin blogia yhdessä miehensä kanssa. Tämä blogi oli ainoa, jossa päivityksiä oli puolison kuoleman jälkeisestä päivästä lähtien ja jossa kuvattiin ensimmäisten viikkojen tapahtumia kronologisesti. Leski lopetti tämän blogin kirjoittamisen aloittaessaan uuden toukokuussa 2016, mutta oli jättänyt blogin edelleen julkiseksi ja laittanut osoitteen uuteen blogiin. Tässä blogissa vuoden jakso tuli maaliskuussa 2017 täyteen. Neljän blogin kirjoittaminen oli aloitettu vasta hautajaisten jälkeen ja ensimmäisten viikkojen tapahtumia muisteltiin taaksepäin.

⁶⁷ Kozinets 2010, 133.

⁶⁸ Kozinets 2010, 60–61.

Tutkimukseeni otin vuoden mittaisen jakson blogin kirjoittamisen aloittamisesta eteenpäin. Pidempi jakso olisi antanut paremman kuvan leskien surusta ja muutoksesta siinä, mutta ensimmäisen vuoden aikana lesket päivittivät blogeja lähes päivittäin, lukuun ottamatta yhtä blogia, joten rajaaminen oli välttämätöntä pro gradu -tutkielman laajuus huomioiden. Aineiston keräämiseen meni 11 kuukautta. Tutkimusaineistona ovat viiden nuoren lesken kirjoittamat blogit (Taulukko 1.).

Kaikki lesket ovat naisia, koska rajaukseeni ei löytynyt yhtään nuoren mieslesken kirjoittamaa blogia. Nuoret lesket ovat 21–36 vuotiaita. Lapsi tai lapsia oli yhtä lukuun ottamatta kaikilla. Osaan perheistä kuului lapsia lesken edellisestä suhteesta, joita en tässä tutkimuksessa erittele. Tutkimuksessani käytän leskistä ja heidän puolisoistaan koodinimiä (Taulukko 1.). Blogit ovat *Sydämen sirpaleet*, *Kun kaikki katoaa*, *Pidä kädestä, kun kaipaus on lohdu-ton*, *Lesken lehti* ja *Owls and Granny-panties & Leskenlehtiä ja sadetta*. Kaikki blogit olivat julkisina löydettävissä internetistä, vaikka osaan ei enää kirjoitettu.

Puolisoiden koodinimet	Iät	Lasten iät	Kuolema
Meri Toivo	27 29	1, 10, 12, 13	Maaliskuu 2016
Säde Tenho	34 39	6	Heinäkuu 2015
Tuuli Armas	24 25	8 kk, 3	Tammikuu 2014
Lumi Aarre	36 34	2, 3, 13	Maaliskuu 2012
Pilvi Aatos	21 24	–	Helmikuu 2012

Taulukko 1. Blogin kirjoittajien taustaa.

Blogeissa oli valokuvia, runoja, musiikkia ja lukijoiden kommentteja, jotka jätän tämän tutkimuksen ulkopuolelle ja keskityn leskien kirjoittaman tekstin analysointiin. Manuaalisella keräys ja tallentamismenetelmällä tarkoitetaan tutkijan toimintaa, kun hän etsii tutkimukseensa sopivaa materiaalia verkosta ja tallentaa tämän tarkoituksenmukaisella tavalla⁶⁹. Tein Word-tiedostot blogien vuoden jaksosta. Näin varmistin, että blogit ovat käytettävissäni analysoinnin kaikissa

⁶⁹ Laaksonen & Matikainen 2013, 203.

vaiheissa. Blogien postaukset sekä word-tiedostojen (fontilla Times New Roman 12 ja rivivälillä 1,5) sivumäärät on esitetty taulukossa 2.

Blogi	Postaukset vuoden aikana	Aineiston koko Word-sivuina
Sydämen sirpaleet	149	173
Kun kaikki katoaa	20	28
Pidä kädestä kiinni, kun kaipaus on lohduton	95	59
Lesken lehti	148	87
Owls and Grannypanties	68	170
Leskenlehtiä ja sadetta	204	

Taulukko 2. Aineiston koko

Ihmiselle on luonteenomaista jäsentää elämäänsä, itseään ja kokemuksiaan kertomuksina ja tarinoina. Niillä pyritään eheyttämään elämää, tuottamaan jatkuvuutta ja johdonmukaisuutta. Traumanarratiivi⁷⁰ voi olla tavalliseen narratiiviin verrattuna epälooginen ja ilmeeltään katkelmallinen. Varsinkaan silloin, kun tapahtumille ei löydy järjellistä selitystä, kertomukset voivat jäädä kaaottisiksi ja sekaviksi. Mahdollisuus kertoa tarinaansa uudelleen ja uudelleen voi auttaa jäsentämään sitä.⁷¹

Laadullinen tutkimus on prosessi ja sen aineistonkeruun väline on tutkija itse. Aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät tutkimusprosessin edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein tekstimuotoista aineistoa, joka on koottu haastattelemalla tai havainnoimalla. Laadullista aineistoa ovat myös dokumenttiaineisto, joista esimerkkeinä arkistomateriaalit, pöytäkirjat sekä kirjoitelmat, kertomukset ja sanomalehti- ja yleisöosastokirjoitukset, internetistä ladattavat keskustelut eri foorumeilta tai blogit.⁷²

Aineiston laatua eli tutkimuksen materiaalia kuvailtaessa on käytetty myös narratiivisuutta. Narratiivinen aineisto voi olla kirjoitettuja tai suullisia narratiiveja. Kirjoitettuja voivat olla päiväkirjat, kirjeet, eläytymismenetelmällä hankitut

⁷⁰ Traumanarratiivi tarkoittaa kuvauksia traumaattisesta elämäntapahtumasta, joita ovat esimerkiksi kuolemaan liittyvät, vakava hengenvaara, katastrofit, ruumiillisen koskemattomuuden loukkaaminen eri tavoin.

⁷¹ Laitinen & Uusitalo 2008, 110–112.

⁷² Rantala 2015, 109.

tekstit tai tutkimusta varten kirjoitetut omaelämäkerralliset aineistot⁷³ tai dokumentit, joita ei ole välttämättä tuotettu tutkimustarkoituksiin⁷⁴. Tekstiä voidaan tarkastella kokonaisena kertomuksena. Siinä voi olla kronologisesti etenevä juoni, mutta ei välttämättä. Kertomuksessa välittyy yksilön kokemusmaailman muutos ja kehitys. Uuteen aikaan ja modernisaatioon liittyväksi ilmiöksi Alasuutari nimeää elämäntarinan kertomisen ja kirjoittamisen, jota hän nimittää biografiseksi tietoisuudeksi ja kokemisen tavaksi.⁷⁵

3.3. Aineiston analyysi

Tutkimukseni on narratiivinen, jonka suomennokseksi on vakiintunut kerronnallisuus. Ihminen on aina ollut ja on edelleenkin kertova ihminen, homo narrans. Kokemus elämästä kietoutuu luonnostaan kertomukseksi, joka on inhimillisen tulkinnan perusmuoto. Kertominen ja kertomusten tutkiminen on luontainen tapa tehdä tutkimusta, kun halutaan ymmärtää ihmistä ja hänen toimintaansa.⁷⁶ Tutkimusotteen tulee olla avoin, että tutkija ymmärtää tutkittavien toimintaa tietyssä ympäristössä ja tutkittavien näkemystä tutkittavana olevasta ilmiöstä. Tutkijalta lähestymistapa vaatii tutkimuksen edetessä tietoisuuden kehittymistä ja tarvittaessa rohkeutta tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. Laadullisessa tutkimuksessa perehdytään intensiivisesti tutkimuskenttään osallistuvalla havainnoinnilla ja tavoitellaan tutkittavien syvempää ymmärrystä. Tutkimusmenetelmien ja aineistonkeruun tulee tarvittaessa mukautua tutkimusprosessin tai tutkimustehtävän muutoksiin.⁷⁷

Polkinghorn tarkoittaa narratiivisuudella aineiston käsittelytapoja, joita ovat narratiivien analyysi (analysis of narratives), jossa kertomukset luokitellaan luokkiin esimerkiksi metaforien, tapaustyyppien tai kategorioiden avulla ja narratiivinen analyysi (narrative analysis), jossa tuotetaan uusi kertomus aineiston perusteella⁷⁸. Tutkimuksessani käytän narratiivien analyysiä. Amia Lieblich kumppaneineen erottaa neljä narratiivisen tutkimuksen tyyppiä. Nämä tyypit muodostavat nelikentän: holistinen, kategoriaalinen, sisällöllinen ja muodollinen. Holistinen analyysi tutkii tarinaa kokonaisuutena ja kategoriaalinen analyysi tutkii yksittäistä ilmiötä tai ongelmaa tarinassa. Sisällöllinen analyysi tutkii tarinan sisältöä ja muodollinen analyysi tutkii tarinan rakennetta ja muotoa. Vaikka tämä

⁷³ Laitinen & Uusitalo 2008, 122.

⁷⁴ Heikkinen 2015, 159.

⁷⁵ Alasuutari 2011, 126–127.

⁷⁶ Heikkinen 2015, 149–150.

⁷⁷ Kiviniemi 2015, 74–80.

nelikenttä mahdollistaa neljä erilaista lukutapaa, se kuitenkin on teoreettinen, sillä käytännössä ne narratiivisessa tutkimuksessa usein sekoittuvat.⁷⁹

Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään empiirisestä aineistosta etenemään käsitteelliseen suuntaan tutkittavasta ilmiöstä eli pyritään uuden teorian muodostamiseen. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä määritellään analyysirunko, jota ohjaa teoria tai käsitejärjestelmä. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä voidaan muodostaa uusia luokkia tai analyysirunko voi olla strukturoitu, jolloin kerätään vain runkoon liittyvät asiat. Aineiston analyysiä ohjaavat aikaisemman tiedon perusteella muodostettu käsitejärjestelmä ja teoria. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta. Teoria ohjaa analyysin toteuttamista, mutta tarkoitus on löytää aineistosta uusia näkökulmia, käsitteitä, teorioita.⁸⁰

Tutkimusaineistooni tein kategoris-sisällöllisen analyysi, jossa käytin soveltaen teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Tutkimusaineiston analyysivaiheet kuvaan kaaviossa 4.



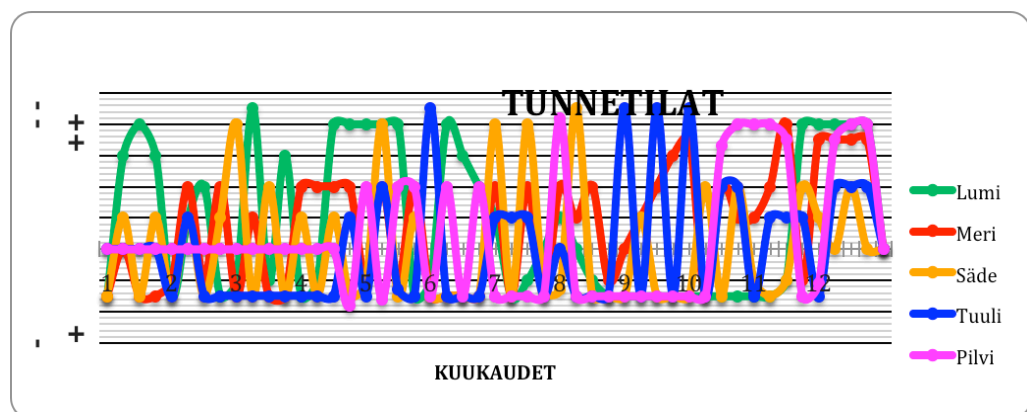
Kaavio 2. Analyysin vaiheet

Luin blogit ajatuksella läpi useamman kerran. Seuraavaksi värejä käyttäen merkitsin tekstiin keltaisella surua kuvaavat tunneilmaisut, punaisella blogia käsittelevät, violetilla uskonnollisuutta tai henkisyttä käsittelevät ja vihreällä

⁷⁸ Heikkinen 2015, 160.

⁷⁹ Lieblich & Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 12–14; Hänninen 2015, 174.

toimintaa kuvaavat ilmaisut. Analyysini tässä vaiheessa päätin tehdä myös holistis-sisällöllisen analyysin ja poimin blogeista vihreällä korostetut toimintaa kuvaavat ilmaisut, joista tiivistin blogit minikertomuksiksi. Joiden avulla muodostin paremman kokonaiskuvan blogeista. Seuraavaksi sijoitin aikajanalle Exceliin postausten kirjoittamisen päivämäärät ja niiden kohdalle kolmeen sarakkeeseen vihreällä merkityt toimintaa, keltaisella merkityt surua kuvaavat tunneilmaisut ja violetilla uskonnollisuutta, henkisyttä kuvaavat ilmaisut. Annoin jokaiselle tekstille koodinumeron ja merkitsin kuukauden kohdat laskien puolison kuolemasta siihen asti, kun blogin kirjoittamisesta tuli vuosi täyteen. Sijoitin blogit niin, että samat kuukaudet puolison kuolemasta olivat vierekkäin. Tämä mahdollisti vertailun eri blogien välillä. Aikajanalla arvioin tunneilmaisut jaottelemalla myönteiset tunteet +, ++ ja esimerkiksi suruun, vihaan ja väsymykseen liittyvät tunteet –, – – sekä neutraalit tunteet kuvaajan keskelle. Piirsin jokaisesta blogista tunneilmaisujen kuvaajat jakaen vuoden viikkoihin ja kuukausiin. Olen yhdistänyt leskien tunneilmaisut kaavioon 3⁸¹.



Kaavio 3. Leskien tunneilmaisujen kuvaajat

Kävin jokaisen blogin vielä kerran läpi ja nostin sieltä esiin tutkimuskysymykseni valossa lainauksia, joita tulisin käyttämään tutkimustuloksien yhteydessä. Näistä muodostui 30 alaryhmää, jotka nimesin. Jaoin ne kolmeen ryhmään, joihin yhdistelin suruun vaikuttavia tekijöitä ja ilmauksia. Näistä kolmesta teemasta tulivat tutkimukseni tulosluvut: Tunteiden vuoristorata, Leskeyden ”hunnut ja varjot” ja Apua, voimaa, turvaa.

⁸⁰ Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–118.

⁸¹ Liitteessä 3 erillisinä leskien tunneilmaisujen kuvaajat.

3.4. Luotettavuus ja eettisyys

Narratiivisen tutkimuksen luotettavuutta lähestytään tulkinnallisesta ja konstruktivisesta näkökulmasta. Validiteetin ja reliabiliteetin käsitteet liittyvät luotettavuuteen. Miten hyvin mittari mittaa haluttua, kertoo validiteetti ja reliabiliteetti, että mittaustuloksiin ei vaikuta satunnaistekijät, joita ovat esimerkiksi tutkija itse tai olosuhteet. Samasta tutkimusaineistosta, samoilla mittareilla, jokaisella mittauksella ja eri tutkijoiden suorittaman saadaan samat tulokset voidaan puhua luotettavasta mittauksesta. Laadullisessa narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan ymmärrys syntyy vuorovaikutuksessa tutkimuskohteensa kanssa ja näin tutkija on osa tutkimuskohdetta. Heikkinen ehdottaakin käytettäväksi tulkinnallisen ja hermeneuttisen totuuskäsityksen periaatteita, joita nimitetään validointiperiaatteiksi. Validointiperiaatteita⁸² on viisi: historiallinen jatkuvuuden periaate, ajalliset ja paikalliset yhteydet tuodaan tietäväksi. Refleksiivisyyden periaate, tutkija tarkastelee ymmärtämisyhteyksiä suhteessa tutkimuskohteeseen. Dialektisyyden periaate, prosessi on dialoginen ja dialektinen vuorovaikutuksessa tutkittavan kohteen kanssa ja ympäröivän maailman kanssa toteuttaen se yhdessä toisten kanssa moniäänisyys huomioiden. Toimivuuden periaate, tutkimuksella tuotetaan käyttökelpoista ja hyödyllistä. Havahduttavuuden periaate, uuden näkökulman avaaminen maailmaan.⁸³

Tutkimuksessani olen tiedonhankinnassa ja tutkimusmenetelmissä pyrkinyt tarkkuuteen ja huolellisuuteen. Olen kuvannut analyysini vaiheet tarkasti, mikä mahdollistaa tällä aineistolla samaan lopputulokseen pääsemisen. Viitteiden huolellisella merkitsemisellä olen pyrkinyt antamaan tutkijoille heidän työnsä ansaitseman arvon. Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä vaan ne koskevat vain tämän tutkimuksen tutkimusaineistoa. Olen toteuttanut tutkimusprosessin niin, että se lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja lisää tutkimuksen luotettavuutta. Eettisessä tutkimuksessa informanttien ihmisarvoa ja yksityisyyttä ei saa loukata⁸⁴. Tämän olen tutkimuksessani ottanut huomioon ja palaan siihen vielä myöhemmin tässä luvussa.

Blogit ovat julkisesti saatavilla ja niiden lukemiseen ei vaadita rekisteröitymistä, joten aineiston käyttämistä tutkimukseen ei ole periaatteellista eettistä ongelmaa⁸⁵. Sveningsson, Lövheim ja Berquist luoma ja McKeen ja Porter

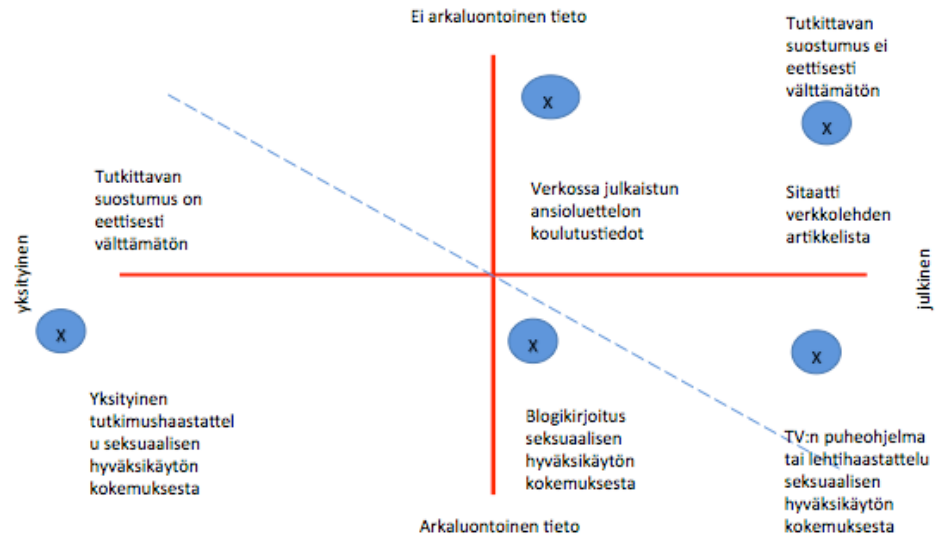
⁸² Validointi on tulkinnallinen prosessi, jossa käsitys maailmasta kehittyy vähitellen.

⁸³ Heikkinen 2015, 163–165.

⁸⁴ Laitinen & Uusitalo 2008, 119.

⁸⁵ Helasvuo & Johansson & Tanskanen 2014, 23.

muokkaama nelikenttämalli (kaavio 4.)⁸⁶, jolla voi arvioida akseleilla arkaluontoinen/ei-arkaluontoinen ja yksityinen/ei-yksityinen tutkittavilta luvan kysymystä, tutkittavien informointia ja verkkosisältöjen siteeraamista. Omaa aineistoa voi tarkastella sijoittamalla se nelikenttään kuten Turtiainen ja Östman ovat käyttäneet anoreksiaan liittyvässä tutkimuksessaan.⁸⁷



Kaavio 4. Nelikenttämalli tutkimuslupa-akselien perusteella. Esimerkki Turtiaisen ja Östmanin tutkimuksesta.

Blogeihin kirjoitetut tekstit oli kirjoitettu muuta kuin tätä tutkimusta varten. Blogit ovat tutkijasta riippumattomia ja kirjoittajat päättävät itse mitä aiheita nostavat kirjoituksistaan esille. Näin tutkija ei johdattele teoreettisista lähtökohdistaan olevilla kysymyksillään vaan kysymyksessä on kirjoittajien omaehtoisella toiminnalla syntyntä aineistoa. Toisaalta tämä voi olla myös ongelma, sillä tutkija ei voi esittää tarkentavia kysymyksiä, koska kontakti ei tapahdu kasvokkain. Näin kuitenkin tutkimukseen voi saada sellaista materiaalia, jota ei saisi kasvokkain tapahtuvassa kontaktissa.⁸⁸

Traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa on otettava huomioon, että niiden mieliin palauttaminen ja muisteleminen saattaa olla psyykkisesti raskasta, joka tulee ottaa huomioon kysymyksenasettelussa, tutkimusmenetelmien valinnassa, aineistonkeruussa, analysoinnissa ja raportoinnissa. Näissä on noudatettava erityistä eettistä valppautta ja herkkyyttä⁸⁹. Blogoja tutkimusaineistona käytettäessä uudelleen traumatisoitumista aineistonkeruun yhteydessä ei tapahdu, sillä käytettävissä on valmis, kirjoitettu materiaali.

⁸⁶ McKeen & Porter 2009, 11.

⁸⁷ Turtiainen & Östman, 2013 58–59.

⁸⁸ Hakala & Vesa 2013, 223–224.

⁸⁹ Laitinen & Uusitalo 2008, 106.

Jokaista julkaisijaa ja luovaa työtä tekevää myös blogin kirjoittajaa koskevat tekijänoikeudet⁹⁰. Tekijänoikeuslaki toteaa, että ”teos saa suojan, jos se on niin itsenäinen ja omaperäinen, että kukaan muu kuin tekijän ei yleensä voisi olettaa päätyvän muodoltaan samanlaiseen lopputulokseen itsenäisesti vastaavaan työhön ryhtyessään”⁹¹. Tekijänoikeus suojaa teoksen ilmiänsua eli toteutustapaa. Julkaistusta teoksesta saa hyvän tavan mukaisessa laajuudessa siteerata⁹². Koska sitaattioikeus on näihin teoksiin, on lainattaessa käytettävä asianmukaisia viittauksia ja lähdeluettelosta on löydettävä verkko-osoite ja päiväys milloin kyseinen julkaisu on ollut luettavissa⁹³. Tekijänoikeuden piiriin kuuluu respektioikeus, joka on moraalisenä oikeutena tarkoittaa, että tekijän tuotosta ei saa käyttää taiteellista tai kirjallista arvoa loukkaavalla tavalla. Toinen oikeus on isyysoikeus eli viittaukset huolehditaan asianmukaisesti ja näin autetaan lukijaa alkuperäislähteille. Viittausvaatimus on tekijänoikeuslain vaatimuksia voimakkaampi tieteen sisäisessä tutkimusetiikassa ja hyvissä käytännöissä.⁹⁴

Verkkopäiväkirjojen, kotisivujen ja blogien tutkiminen ei edellytä lupaa, mutta sivustoihin viitattaessa käytetään normaaleja viitetietoja. Nimettömyyttä kuitenkin tutkimusjulkaisussa puoltaa se, että verkkoympäristössä voi poistaa ja muuttaa tietoja milloin tahansa, mutta tutkimusjulkaisut säilytetään pysyvästi ja ovat avoimia.⁹⁵ Tämän vuoksi ja suojellakseni blogeihin liittyviä henkilöitä, joilla ei ole ollut mahdollisuutta vaikuttaa blogien julkaisuun, käytän tutkimuksessani koodinimiä⁹⁶ sekä en laita liitteeksi tekemiäni aikajanoja enkä minikertomuksia. Koodinimillä ei ole tarkoitus anonymisoida tekijänoikeuslain piiriin kuuluvaa aineistoa, koska ne ovat julkisesti löydettävissä internetosoitteiden avulla. Tehdessäni blogeista Word-tiedostot en sijoittanut niihin henkilötietoja ja tulen hävittämään ne asianmukaisesti. Lainaukset, joita käytän tutkimuksessani olen poiminut suoraan blogeista korjaamatta kirjoitus- tai välimerkkivirheitä, mutta lainauksissakin käytän koodinimiä. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että blogeja on riittävä määrä ja kaikista on käytettävissä postaukset koko vuoden ajalta.

⁹⁰ Kilpi 2006, 152.

⁹¹ Kuula 2006, 188.

⁹² Kilpi 2006, 152–153.

⁹³ Kuula 2006, 172.

⁹⁴ Kuula 2006, 69.

⁹⁵ Kuula 2006, 189.

⁹⁶ Lumi, Tuuli, Pilvi, Säde, Meri, Armas, Aatos, Aarre, Tenho, Toivo

4. Tunteiden vuoristorataa

4.1. Haluan sinut kotiin!

Lumi, Tuuli ja Säde aloittivat blogin kirjoittamisen hautajaisten jälkeen, Pilvi viisi kuukautta puolison kuolemasta ja Meri jatkoi puolisonsa kanssa kirjoittamaansa blogia jo seuraavasta päivästä Toivon kuolemasta. Lesket kertovat, että ensimmäiset viikot ja kuukaudet ovat pyyhkiytyneet pois heidän muististaan, mutta ahdistuksen lievennyttyä muistikuvia alkaa palautua mieleen ja myös valokuvat auttavat siinä. Blogi toimii leskille muistina, kun he palaavat aikaisempiin kirjoituksiin myöhemmin. Neljässä blogissa kerrotaan pitkästä unettomasta jaksosta ja voimakkaista oireista, jotka ovat olleet niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin.

Sanoin etten muista ensimmäistä kolmea kuukautta ne ovat pimennossa. Paloja sieltä täältä mutta se aika on jotakin mustaa. Sunnuntaina tulee puoli vuotta Villen kuolemasta.
Meri

Lesket kaipaavat puolisonsa luo ja tämä herättää kuoleman toiveen. Arki heti menetyksen jälkeen on niin raskasta, että useampi leskistä ajattelee, että kuolema olisi parempi vaihtoehto. Lumi ja Tuuli toivoivat, että aika täällä ei olisi liian pitkä vaan pääsisivät mahdollisimman pian puolisonsa luo. Säde oli lähellä kuolemaa, kun yritti pelastaa miehensä, mutta elämä hänessä antoi voimia jaksaa ja jatkaa. Blogissaan hän pohtii, että kuolema yhdessä miehensä kanssa olisi ollut armollisempi vaihtoehto kuin olla niin rikki kuin nyt on. Lesket kirjoittavat rehellisesti kuoleman toiveista, jotka aktivoituvat vuosipäivän tai merkkipäivien lähestyessä.

Mistä tällainen kipu tulee. Voin väittää jopa ymmärtäväni niitä jotka satuttavat itseään fyysisesti ettei henkinen kipu olisi niin kova. En minä niin tekisi, mutta voisin kuvitella tekeväni. Samoin kun kuvittelin miten helppoa olisi ohjata auto vastaan tulevan rekan eteen, kaikki kipu loppuisi hetkessä. En tee niinkään mutta ajattelen tekeväni, ja pelästyn itseäni.
Lumi

Meri mietti, että jos ikävään voisi kuolla, tältäkö se tuntuu. Säde kuvaa, että hänellä on henkinen syöpä, musta möykky, sisällä, joka muuttaa muotoaan ja kasvaa sekä valtaa solu solulta. Surua kuvataan raastinraudaksi sisällä tai piikiksi, jonka joku iskee jo rikkinäiseen sydämeen. Lesket kuvaavat erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita seuraavasti: sydän hakkaa korvissa, ahdistus velloo, tapahtumat kiertävät kehänä päässä, vapisen, palelen, kipu, voimattomuus, turvaton olo ja

oksentelua. Yksi leskistä toteaa, että jos olisi virtaa uupuisin, mutta ei ole mistä uupua. Lesket kuvaavat näin pohjatonta uupumustaan. He itkevät suihkussa tai iltaisin, kun ovat saaneet lapset nukkumaan. Lesket haluavat säästää lapsiaan omalta itkulta. Pulkkinenkin kuvaa teoriassaan tätä ja käyttää nimitystä ”kätkeyt kyneleet”⁹⁷.

Neljässä blogissa kuvataan koko vuoden jaksossa aluksi voimakkaammin, mutta loppua kohden enää harvemmin, toivetta puolison paluusta. Ensimmäisinä viikkoina puolison tavaroihin ei saa koskea vaan kaiken pitää olla odottamassa, kun hän palaa kotiin. Mieli ei aluksi halua hyväksyä ja ymmärtää todellisuutta, että puoliso puuttuu.

Se todellisuus ilman toista on vaan niin julma. Kun viimeinkin tajuaa että kyllä siellä kappelissa arkussa valkeissa liinoissa oli Toivo. Vaikka mieli temppuilee entä jos ei? Järki sanoo kyllä.

Meri

Ikkunassa katse hakee töistä palaavaa miestä, töissä näkee miehen käytävän päässä tai parkkipaikalta hakee puolison autoa. Havahduttuaan, että tämä on turhaa, leski kokee kipeän hetken muistaessaan menetyksen ja näissä tilanteissa surun niin fyysiset kuin psyykkiset oireet pahenevat.

Toiveet siitä, että tämä kaikki on vain pahaa unta tai mies olisi reissutoissa, murenevät pikku hiljaa ja menetyksen merkitys ja suuruus alkaa hahmottua. Säde reagoi erityisen voimakkaasti näissä tilanteissa traumaoireiden aktivoituessa. Hänellä tunkeutuu mieleen onnettomuuden tapahtumat aiheuttaen fyysisiä oireita. Merin mieli kertoo viimeistä puhelua miehensä kanssa ja kuulee äänen, joka puhelimesta kuului kolarin seurauksena. Tuuli soittaa puolisonsa kuoleman vuosipäivänä vielä miehensä puhelimeen vain tarkistaakseen, että saako siihen yhteyden.

Iltaisin sänkyyn mennessä se kaikki pettää ja ahdistus vellooo niin, että tuntuu ettei päässä ja rinnassa riitä tilaa sille kaikelle. Oksettaa, sydän hakkaa korvissa, tapahtumat kiertävät kehänä päässä

Säde

Olin lasten kanssa yötä yksin. Vaikeaa se oli nukuin ehkä 3-4h. Jokainen kolaus ja ääni. Kietoutuminen Toivon saunatakkiin ja Toivon tuoksu ympäröiminen toi hiukan turvallisemman olon.

Meri

Toimintakyvyn säilymistä palvelee se, että usein tunteet puuttuvat. Tämä suojaa mieltä tilanteelta, jota se ei pysty ottamaan vastaan. Reaktiovaiheessa tietoisuuden ja ymmärryksen palatessa tulevat myös tunteet. Tunteiden myllerrys ja somaattiset

⁹⁷ Pulkkinen 2016, 148–150.

oireet liittyvät tähän.⁹⁸ Kaikkien leskien kohdalla puolison kuolema tuli yllätyksenä, johon ei ollut osannut varautua. Tämä Kübler-Rossin mukaan tekee oireista vaikeampia ja pitkäkestoisempia.

Kübler-Rossin suruteorian mukaan viha tulee siinä vaiheessa, kun leski tuntee vointinsa riittävän turvalliseksi⁹⁹. Blogeissa vihaa näkyy jo ensimmäisien kuukausien aikana pilkahduksina ja lyhyinä reaktioina pettymykseen puolison poissaolosta, kun ei ole jakamassa ja kokemassa asioita yhdessä lesken kanssa. Tämän Pulkkinen sanoittaa kuvaamalla, että viha nousee siitä vääryydestä, kun leski kokee kuolleen osan olevan lesken osaa helpompi¹⁰⁰. Vihaa on erityisesti niissä kohdissa, kun leski kokee mahdottomana selvittää surun oireiden kanssa arjen vaatimuksista.

Muutaman kerran autolla ajaessani painoin kaasun pohjaan suoralla tiellä. Huusin keuhkoi kipeiksi siinä samalla. Olin niin vihainen. *Kuinka sä kehtaat jättää mut tänne yksin kaiken sen jälkeen?! Hylkää lapses tänne ja itte meet siemaileen jotain kaljaa pilven reunalle?! Miksi sä jätit mut yksin kokeen kaiken tän p*skan?!*
Tuuli

Syyllisyyden kanssa kamppailevat Lumi, Säde ja Meri. Leskien syyllisyys liittyy siihen, etteivät yrityksissään huolimatta onnistuneet pelastamaan puolisoaan. Tätä syyllisyyttä he kirjoittavat avoimesti blogissaan ja siitä, miten he vuoden aikana sen ratkaisevat. Kübler-Ross liittyy syyllisyyden kaupankäynnin vaiheeseen. Erjanti puolestaan luopumisen kaaokseen, joka liittyy luopumisen tunne-myrskyy. Luopumisen rajuihin tunteisiin Erjanti liittyy tuskan, vihan, pelon ja syyllisyyden ja luopumisen alakuloon kuuluvat tyhjyyden tunne, paha olo, yksinäisyys, turvattomuus, masennus ja kyvyttömyys tuntea nautintoa. Blogeissa ensimmäiset myönteisten tunteiden esiintymiset herättivät hämmennystä, jopa syyllisyyttä sekä kysymyksen, ”onko tämä liian aikaista”. Erjantin tutkimuksessa todetaan, että ilon tuntemuksia ja häivähdyksiä positiivisuudesta liittyy myös surun synkimpään aikaan. Huumori ja ilo lieventävät jännitystä, vihaa, ahdistusta ja pelkoa.¹⁰¹

Erjantin tutkimuksessa erilaiset fyysiset tuntemuksen ja psykosomaattiset¹⁰² oireet kuuluvat elimistön kapinaan, joka tarkoittaa surijan elimistön reagointia puolison menetykseen. Fyysisillä tuntemuksilla tarkoitetaan esimerkiksi unetto-

⁹⁸ Saari 2003, 46, 52–55.

⁹⁹ Kübler-Ross & Kessler 2006, 22–45.

¹⁰⁰ Pulkkinen 2016, 125.

¹⁰¹ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 39–42.

¹⁰² Kehon ja mielen tuntemukset.

muutta, ruokahaluttomuutta, väsymystä, palan tunnetta kurkussa sydämentykytystä.¹⁰³ Pulkkinen toteaa, että kehollinen ulottuvuus oli hänen tutkimuksessaan tullut osalle yllätyksenä.¹⁰⁴

Blogeissa suru ei näyttäydy vaihdeteoriana vaan se kulkee tunnetilasta toiseen palaten yhä uudelleen aikaisemmin koettuihin tunteisiin. Kieltäminen näkyy puolison kotiin paluun toiveena lähelle kuoleman vuosipäivää. Kaupankäynti, joka Kübler-Rossin suruteorian uusimmasta versiosta puuttuu, näkyy blogeissa toiveena palauttaa kaikki ennalleen ja syyllisyytenä kolmen lesken kohdalla. Kieltäminen ja kaupankäynti ilmenevät blogeissa limittäin eli puolison kotiin odottaminen ja kutsuminen ovat pyrkimystä palata tätä kaaosta edeltävään eli entiseen normaaliin perhe-elämään.

Lesket kuvaavat Cullbergin kriisiteorian vaiheita, mutta leskien kirjoituksissa shokki- ja reaktiovaiheet kestävät vuosipäivään vaihdellen näiden välillä. Lesket kuvaavat shokkivaiheen aikaisten tapahtumien muistikuvien hävinneen mielestä. Reaktiovaiheessa todellisuus menetyksen suuruudesta alkaa saavuttaa leskiä, mikä lisää surun fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Cullbergin kuvaamaa tunteettomuutta blogeissa kuvataan vähän, mutta tähän voi vaikuttaa, että blogiin puretaan tunteiden kuohuntaa.

4.2. Muistot nostaa surun ja ikävän

Aiemmin tutut sosiaaliset tilanteet sureva kohtaa yksin, ilman puolisoa. Perhejuhlat ja juhlapyhät voivat olla erityisen vaikeita. Perheen ja parisuhteen merkitys korostuu usein sosiaalisessa kanssakäymisessä.¹⁰⁵ Merkkipäivistä ja vuosipäivistä lesket kirjoittavat blogeissa. Puolison syntymäpäivä ilman sankaria, oma syntymäpäivä ilman puolison halausta ja suudelmaa, jouluna lapset avaavat lahjaa ja isä ei ole iloa katsomassa. Isänpäivä muuttuu mahdottomaksi päiväksi vuodesta, jolloin perheen rikkinäisyys erityisesti korostuu. Kaikkina juhlapäivinä lesket vievät haudalle kynttilän ja kukkia. Lumi toteaa, että mieluummin olisi ostanut Aarrelle lahjan kuin vienyt haudalle kukkia.

Illalla varmasti itkettää kun hiljaisuus laskeutuu. Meidän piti olla monta vuotta yhdessä. Tämä on yksi tuskainen päivä. Ehkäpä Toivo toivottaa minulle hyvää hääpäivää jostakin mssä hän ikinä onkaan. Taidankin tänä iltana pyytää voisinko unessa jutella Toivon kanssa ja kertoa hänelle: "että rakastan häntä ja oikein hyvää hääpäivää<3"

Meri

¹⁰³ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 43.

¹⁰⁴ Pulkkinen 2016, 157.

¹⁰⁵ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 46.

Isänpäivä on nyt jotenkin menettänyt merkityksensä ja on vain painoa ja taakkaa entisten päälle. Huomenna pääsen Tenhon lähelle. Tyttö pääsee isänsä lähelle. Tuntuu niin pahalta ajatella, että tärkeä ihminen makaa pimeässä arkussa tonni kaupalla märkää multaa päällään.
Säde

Iltapäivälehtien otsikot, liian onnelliset pariskunnat televisiossa, sosiaalisen median postaukset, puolison nimi ja numero puhelinnumerolistassa töissä ja yllättävät paperit, joissa on puolison kirjoitusta hänen käsialallaan käynnistävät leskellä voimakkaan tunnemyrskyn. Tällaisia voivat olla kuoleman hetkeen liittyvät muistot, joista esimerkkeinä hälytysajoneuvon tai pelastushelikopterin ääni. Televisiossa lauletaan ”veden pinnan alla, painan sun silmät kii, annan painua pohjaan.” on tällaisessa kohdassa olleelle raakaa todellisuutta, eikä kepeää iskelmää. Joku on laittanut Toivon kolarista tapahtumapaikalta videon YouTube -sovellukseen ja tämä suututtaa Meriä, sillä hän miettii lastensa tunteita tässä kohdassa.

Sun farkkus on vieläkin makkarin tuolilla, siinä mihin sä ne jätit. Sun lippis on vieläkin hattuhyllyllä. Mä pesin sen viime viikolla vaikken edes tiedä minkä takia. Sun nimellä tulee kirjekuoria vieläkin viikoittain. Ja tieks mitä? Sun poikas on ihan ilmetty sinä.
Tuuli

Palasin tänään töihin. Olin täysin eksyksissä. Pukukaapissa odotti Tenhon minulle viimeisellä työviikolla ostama Tupla. Meinasin romahtaa.
Säde

Lumi näkee Aarren poikiensa ilmeissä, eleissä, huumorissa ja tavoissa. Vielä seitsemän kuukautta kuolemasta Tuuli kuvaa, että Armas on kaikkialla, vaikka ei kuitenkaan ole missään. Yksi tuoksu ja muistot tulevat virtana eli suru kulkee joka hetki mukana.

Noina merkkipäivinä ja pari päivää niiden jälkeen oli lähellä, etten soittanut itselleni apua. Tuntui, että oma pää konkreettisesti hajoaa kappaleiksi. Tuska ja suru oli sietämätöntä. Itku tuli pelkästään leivän voitelemisesta. *Se halus aina kunnon kerroksen voita.*
Tuuli

Blogeissa lesket kuvataan masennusta, joka pitää sisällään tyhjyyden kokemuksen. Säde kirjoittaa toiveestaan piiloutua kotiin ja nukkua. Tämä on lesken aloitekykyä arvioitaessa surun passiivisin kohta. Blogin kirjoittaminen vaatii aloitekykyä, mikä voi selittää, että blogiin kirjautuvat aktiivisemmat tunnetilat ja masennusta tai tyhjyyttä sanoitetaan muita tunnetiloja vähemmän. Postauksissa

saatetaan kuvata, että on ollut alakulua, väsymystä ja vetäytymistä kotiin, mutta juuri siinä hetkessä esillä on kuitenkin voimakkaampi tunnetila.

Tuntuu kuin sisällä olisi laatikoita, lokeroita mihin on padottu asoita. Niihin on padottu surua, kaipuuta, vihaa, syyllisyyttä, kysymyksiä, yksinäisyyttä ja väsymystä. Tuntuu kuin välillä aina yksi lokero aukeaa ja kaikki se patouma valuu ulos. Tuntuu kuin yksi lokero olisi aennut. Siksi varmaan olen tuijottanut seinää nytten 3 päivää ja itkenyt silmät päästäni.

Meri

Erilaiset vuosipäivät, juhlapäivät, puolisosta muistuttavat asiat ja tapahtumat aiheuttavat oireiden ja unettomuuden pahenemista. Näissä kohdissa lesket kokevat palaavansa oireissa taaksepäin, jopa paluun shokkivaiheeseen. Blogeissa lesket kertovat, että vuosipäivät, jotka aikaisemmin tuottivat iloa, aktivoivat muistoja menetyksestä. Erilaisten vuosi- ja juhlapäivien määrään havahtuu menetyksen jälkeen. Aluksi kuoleman muistopäivää sureva elää joka kuukausi. Rituaalit, teot ja tavat ovat ulkoista surutyötä, jota tehdään sisäisen surutyön ohella. Juhlapäivät tuovat merkitystä päiviin ja ovat merkinä ajan kulumisesta. Niitä yleensä vieteään perhepiirissä ja niissä tilanteissa läheisen kaipuu on tavallista voimakkaampaa.¹⁰⁶

Tunnekuvaajista on nähtävissä lasku, joka sijoittuu ensimmäisen vuoden alussa aina kuukaudessa kuolinpäivän kohdalle. Vaikeiden surun oireiden vähenyessä ja muuttuessa ”ajoittain ja yllättäin” tuleviksi, surun sanoittaminen blogeissa muuttuu ikäväksi ja kaipaukseksi. Muistelulle kirjoituksissa tulee enemmän tilaa.

4.3. Värit palaavat elämään

Lesket kuvaavat pitkiä unettomuuden jaksoja, jolloin voimat ovat todella koituksella. Oma mieli yrittää ymmärtää tapahtunutta ja suree voimakkaasti ja erityisesti iltaisin ja öisin, joka on omaa aikaa lasten nukkuessa. Unien alkaessa korjaantua, voimat palaavat. Aluksi lesket kokevat syyllisyyttä hyvistä päivistä. He kirjoittavat, että onko tämä liian aikaista nauttia elämästä tai nauraa. He havahtuvat huomaamaan, että eivät ole itkeneet jonain päivänä.

Säde värjää hiuksensa pinkeiksi, Tuuli laittaa turkoosin puseron ja Meri ostaa punaisen takin. Nämä ovat leskien pyrkimyksiä saada väriä ahdistuksen ja itkun keskelle. He alkavat tietoisesti erilaisilla ratkaisuilla etsiä väriä elämäänsä. Useampi leski kertoo laihtuneensa, mikä tarkoittaa uusien vaatteiden hankkimista.

¹⁰⁶ Kübler-Ross & Kessler 2006, 140, 163–164.

Yksi leikkaa pitkät hiukset lyhyiksi saadakseen muutosta entiseen. Näillä pienillä muutoksilla mieli alkaa työskentelemään uuden todellisuuden kanssa.

Minulle kuuluu niin hyvää että pelkän mustan vaatetuksen lisäksi puin tänään turkoosin paidan päälleni, se on jopa haastavaa ottaen huomioon yleisvärityksen vaatekaapissani. Annan "värien palata elämäni" vaikka paita tai housut kerrallaan ! Pikkuhiljaa käytössä ovat kaikki entiset vaatteet. Silloin olen antanut elämän kaikkien värien palata takaisin
Lumi

Hemmottelupäivä kampaajalla teki niin hyvää, että naurattaa. Harvoin olen viimeisen kymmenen kuukauden aikana nauranut ilosta ja hyvästä olostani. Tukassa on nyt lempivärejä. Violetta ja pinkkiä. Ihanaa muistaa, että minulla on munaa tehdä sitä mitä huvittaa ja kyky sivuuttaa sovinnaisen tytön raamit.
Säde

Useammassa blogissa lesket kirjoittavat halustaan muuttaa elämäänsä ja löytää aivan uutta suuntaa. Aluksi ne ovat hapuilevia lauseita blogissa, mutta mielen arasti ymmärrettyä, että entiseen ei ole enää paluuta, alkavat lesket aktiivisesti tekemään elämässään muutoksia. Lumi käynnistää muuton toiselle puolelle Suomea lähemmäksi omia sukulaisiaan ja turvaverkkoaan. Hän vaihtaa samalla myös työpaikkaa. Meri muuttaa makuuhuoneensa eri huoneeseen, mikä auttaa paremmin nukkumaan. Useampi leskistä tekee remonttia kodissaan ja harkitsevat uuden asunnon hankkimista. Kolme leskistä hakee opiskelemaan tavoitteena ammatinvaihtoa. Vuoden jakson aikana Meri ja Lumi aloittavat opinnot uuteen ammattiin. Pilvi jatkaa opintojaan. Säde on jo ehtinyt opiskella kaksi ammattia aikaisemmin ja palaa entiseen työpaikkaansa. Työpaikka oli niin uusi, että hänellä oli ensimmäinen kesäloma tulossa, kun Tenho kuoli.

Pilvi ajoi ajokortin ja tuli ajaneeksi ensimmäisen kesän noin 20 000 kilometriä. Pilvin ja Säteiden kotiin tuli uusi koira. Pilvillä oli jo useampi koira, mutta Säde otti ensimmäisen koiransa. Hänellä tähän liittyi syyllisyyttä, koska Tenho oli joskus sanonut, ettei ”lamppuharjaa” koskaan tulisi heille. Toisaalta Säde osasi antaa itselleen kiitostakin, että oli näin rohkea ja kykeni tekemään itsenäisen päätöksen.

Kodin merkitys menetyksen todentumisessa on keskeinen. Siellä puoliset ovat viettäneet yhdessä paljon aikaa. Kotiin menemiseen voi liittyä pelkoja, koska siellä suru voi olla hyvinkin voimakasta.¹⁰⁷ Puolison kanssa yhteinen koti oli leskille asia, joka vaati muutoksia. Pilvi kertoo paenneensa sitä, koska ei kokenut sitä kodikseen enää Aatoksen kuoleman jälkeen. Kahdeksan kuukauden kuluttua Aatoksen kuolemasta hän muuttaa toiselle paikkakunnalle. Lumi muutti kaksi

¹⁰⁷ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 45.

kuukautta Aarren kuolemasta. Meri aloitti remontin neljä kuukautta Toivon kuolemasta. Puoli vuotta Tenhon kuolemasta Säde pohtii kodinvaihtoa.

Koti oli se, josta puuttui joku. Kaikki muistutti siitä mitä ei enää ole, mitä minä en enää ole. Jos hyvällä tuurilla sain lapset hoitoon yöksi, juoksin Alkon kautta kotiin. Pakenin alkoholiin, en halunnut muistaa. Baariin tanssimaan ja "nauramaan". Aamulla oli huono olo ja kaikki vieläkin pahemmin.
Tuuli

Lesket löytävät kokemukseen jotain positiivistakin. Lumi kertoo, että Aarren kuolema on opettanut nauttimaan elämästä ja rohkeammin puhumaan tunteista. Meri kuvaa, että tunteidenvuoristorata on ollut järkyttävä kasvunpaikka. Säde toteaa, että hänestä piti tulla leski, että oppi nauttimaan siitä mitä on tässä ja nyt.

Minusta piti tulla leski, että opin katsomaan eteeni ja nauttimaan siitä mitä minulla tässä ja nyt on. Jos paskasta pitää kaivella jotain positiivista, niin tämä asia se on. Huomaan kasvaneeni. Huomaan nöyrytyneeni. Huomaan joskus nauravani.
Säde

Pulkkisen teorian kuolemankulttuuria ja kulttuuris-yhteiskunnallista kontekstia kuvaa merkittävästi leskien ajatus vuoden suruajasta, jota vahvistavat arvostelevat ihmiset ja kommentit blogeihin. Vuosipäivän lähestyminen vie jokaisen lesken todella syvälle, mutta kolmessa blogissa vuosipäivä, jolloin kaikki juhlapäivät on koettu ilman puolisoa, on vapauttava.

Tänään heräsin aamulla vapautuneena. Voisi sanoa että elin sen vuoden. Selvisin vuodesta. Hassua mutta tuntuu että ympyrä sulkeutuu. Tuntuu kuin kivi olisi tippunut sydämmeltä ja olisin heittänyt painon pois hartoilta. Tuntuu vapaammalta. Olo on kevyt, stressitön ja vapaa. Vapaa surusta. Ikävää kannan mukana aina mutta vapaa surusta. Mittaan kait jollakin tavalla suremisessa sitä että sitä pitää tehdä vuoden ajan. Koska ennen leski suri vuoden. Minäkin surin vuoden. Nyttien voin polttaa sen mustan harson miun ympäriltä tulla pois sen alta. Olla vapaa kahleista.
Meri

Lesket kertovat läheisyyden kaipuusta ja ikävästä yksin sängyssä. Elämänvoima ajaa leskiä puolison kuoleman jälkeen pohtimaan uuden suhteen mahdollisuutta ja kirjoituksissa he kuvaavat kaipuuta toiseen. Aluksi kipeänäkin on kysymys, jääkö lopuksi elämään yksin. Kuka koskaan voisi tulla sellaiseen kuvioon, jossa on mukana kolmas ja tämä on enkeli. Osaako rakastaa uutta niin kuin entistä vai vertaileeko. Kun todellisuus siitä, että on yksin tavoittaa, lesket antavat itselleen mahdollisuuden uuteen suhteeseen. Heistä jokainen ratkaisevat tämän omalla tavallaan esimerkiksi lähtemällä ravintolaan tai laittamalla profiilin DeittiNettiin.

Kaipaani syliä ja kainaloa johon käpertyä. Ei ole ketään. Pelottaa ihan, että entä jos minulle ei enää sitä omaa kainaloa löydykään. Jään lopuksi elämään yksin, vaille hellyyttä ja turvaa.
Säde

Sitten kun edessä seisoo aivan uusi ihminen omana itsenään. Itse peräännyt koko ajan vaikka toinen tulee kohti. Piilouduin mustan harson alle. En tiedä voinko? Koska Toivo on vielä kumminkin lähellä.

Meri

Tuudittaudun sanan leski alle. Enhän minä voi miksi voisin? Minun pitää surra ja olla yksin. Surra siihen asti kun vuosi tulee täyteen. Nopeasti uusi ihminen liian nopeasti?

Meri

"Jokainen on valmis, kun siltä itsestä tuntuu. Joillakin se aika on viikkoja, joillakin se on vuosia. Me emme kuolleet puolisoideemme mukana. Meillä on oikeus elää ja oikeus uuteen onneen." Näin kirjoitti kohtalontoveri Nuorten leskien facebook-sivuilla. Ja jokainen sana on totta. Vain leski ymmärtää toista leskeä ja osaa sanoa kaiken oikein.

Tuuli

Lesken solmiessa uutta suhdetta kiintymyssuhde entiseen puolisoon vaikuttaa tähän. Poijula tulkitsee, että erityisesti nuorten leskien kohdalla uuden parisuhteen solmiminen on merkinä surutyön ”päättymisestä”¹⁰⁸. Säde kokee loukkaavana neljän kuukauden kuluttua Tenhon kuolemasta, kun häneltä kysytään uudesta sulhosta. Kun taas samassa kohdassa Meri on ensimmäisillä treffeillä. Lumi alkaa seurustella ja muuttaa viiden kuukauden kohdalla statuksen Facebookiin, että parisuhteessa. Tuuli kaipaa parisuhdetta ja käy treffeillä kuuden kuukauden kohdalla ensimmäisen kerran. Hänen seurustelu yritykset, joita on useampia, eivät jatku, mikä vaikuttaa hänen surusta selviytymiseensä. Pilvi aloittaa seurustelun kahdeksan kuukautta Aatoksen kuolemasta ja vuoden kohdalla on häät. Vuoden kohdalla Lumi muuttaa yhteen uuden kumppaninsa kanssa. Meri aloittaa seurustelun ennen vuoden täyttymistä ja kipuilee, että onko liian aikaisin. Lesket, jotka aloittavat seurustelun pohtivat blogissaan, että onko heillä lupa onneen. Vuosipäivä on merkittävä käännekohta kolmen lesken elämässä.

Olen rakastunut. Ja alkanut seurustelemaan. Nyt olen onnellinen. On joku, jonka kanssa jakaa kaikki.

Pilvi

Kübler-Rossin teorian viimeinen vaihe eli hyväksyminen pilkahtelee blogeissa ja erityisesti Pilvi, Lumi ja Meri vuoden kohdalla ovat valmiit menemään elämässään eteenpäin. Lesket itse toteavat, etteivät koskaan tule hyväksymään

puolisonsa kuolemaa, mutta jatkavat tästä rakentaen omaa elämäänsä. Tämä löydös sopii myös Cullbergin uudelleensuuntautumisen vaiheeseen, jonka hän katsoo sijoittuvan vuoden kohdalle menetyksestä. Minikertomuksia ja aikajanoja apuna käyttäen piirsin kuvaajat tunneilmaisista blogeista. Viidestä blogista tuli viisi erilaista kuvaajaa. Tämä osoittaa, että jokaisen lesken suru ja sen kulku on henkilökohtainen. Yksittäisiä hyviä päiviä alkoi olla kuukausi puolison kuolemasta. Kuvaajien tarkastelussa uudella rakkaussuhteella on merkittävä vaikutus myönteisten päivien lisääntymiseen ja nostivat kuvaajaa positiiviseksi. Seurustelusuhteiden kariutuminen vastaavasti pudotti kuvaajan negatiiviseksi ja aktivoi kuolleen puolison ikävän niin kuin muutkin pettymykset elämässä. Vuosipäivän läheisyys laski kuvaajaa, mutta vuosipäivän sivuuttamisen useampi leski koki, että pahin on voitettu ja kuvaaja nousi kaikkien leskien kohdalla. Kuvaajia analysoidessani päädyin lopputulokseen, että kuvaajat kertovat siitä, miten lesket blogissa kuvaavat surua. Heidän henkilökohtainen, koettu suru, voi näyttäytyä hyvinkin toisenlaisena.

5. Leskeyden ”hunnut ja varjot”

5.1. Viimeinen lahja sinulle

Säde laittoi Tenhon jalkoihin villasukat ja Meri keräsi Toivolle tärkeitä ja rakkaita tavaroita, joita laittoi arkkuun mukaan. Omaa arkuutta liittyen Toivon ruumiiseen Meri katuu myöhemmin. Yksi leskistä oli saanut neuvoja toiselta nuorelta leskeltä, kun meni puolison ruumista katsomaan. Blogissa ei kerrota, mitä neuvot olivat, mutta leski oli niistä kiitollinen, koska itse ei olisi osannut ottaa sellaisia asioita huomioon ja olisi katunut ehkä myöhemmin.

Muistan kuinka kävin katsomassa häntä viimeisen kerran. Kuin olisi nukkunut. Teki mieli ravistella ja huutaa heräämään. En pystynyt sanomaan juuri mitään. *”Voi rakas, kun sun piti tulla kotiin. Mä rakastan sua. Oikeesti.”* En halunnut koskea. Haluan muistaa rakkaani niinkuin hän oli; lämmin ja hellä.

Tuuli

Jos minulla olisi ollut lupa nähdä Toivo sairaalaan kappelissa olisin halunnut osallistua kaikkeen. Olisin varmasti halunnut pukea hänet ja asetella arkkuun mukavasti. Olen kuullut että omainen saa olla mukana pukemassa vainajan. Tuntuu että suruprosessi on pahasti kesken kun en ole nähnyt Toivoa missään vaiheessa. Näin vain arkun ja valkeita liinoja. Olisinpa saanut edes nähdä yhden varpaan. Kolarin jäljiltä Toivo oli varmasti pahassa kunnossa mutta edes varpaan.

Meri

¹⁰⁸ Poijula 2002, 133.

Kuolleen käsittely on nykyisin eriytetty eri ammattilaisten vastuulle, mikä tarkoittaa, että omaisilla ja ystävillä on vähemmän mahdollisuuksia osallistua vainajan laittoon. Omaiset voivat pitää vainajaan etäisyyttä ja tuntea kuollutta ruumista kohtaan vierautta, vaikka antavat eläviäkin ominaisuuksia vainajalle. Tähän johtopäätökseen Erämaja tuli tutkimuksessaan.¹⁰⁹

Asettelin tavarat arkkuun. Fedora päähän, lasit silmien kohdalle. Kravatti kaulaan ja lasten ostamat isä sukat jalkoihin. Auton turvavyö ja piirustus lapsilta. Siinä luki rakastetaan aina Toivoa. Punaisia sydämiä Asettelin sen viereen. Turvavyö autosta mitä Toivo rakasti vanha rouva. Niin rämä mutta rakas. Asettelin tavarat suututti kun edes saanut laittaa kunnolla hattua päähän. Vain liinojen päälle. Tuli hetki poistua. En uskaltanut koskea sanoin heippa. Kaduttaa olisi pitänyt suudella otsaa mutten uskaltanut. Pelkuri minä ja nyt kadun.
Meri

Meri kuvaa hautajaisia ja muistotilaisuutta tarkimmin, koska hän on kirjoittanut blogia Toivon kuolemasta asti. Toivon muistotilaisuuden Meri piti kotona ja hän oli tehnyt voileipäkakut ja täytekakut itse. Tämä oli hänen tapansa surra. Kahvi tarjoiltiin muumimukeista, soitettiin Lynyrd Skynyrdin Freebird ja läsnäolijat muistelivat Toivoa itkien ja nauraen, mustaa huumoriakaan unohtamatta. Hautajaisjärjestelyjen valinnoissa omaiset yleensä ottavat huomioon läheisen harrastukset, tehdyn elämäntyön ja mieltymykset. Ne vaikuttavat arkun ja hautaustavan, kukkien valintaan sekä kuolinilmoituksen sisältöön.¹¹⁰

Muistan hautajaiset. Miten oksensin koko aamun ennen niitä. Olin paniikissa. Kirkkoon astuessani luulin kuolevani. Arkku. Mun mies on tuossa arkussa. Ja se arkku on niin pieni. Istuin koko siunauksen ajan hiljaa, välillä nyyhkyttäen. Hartiat lyyssä, pää painuksissa. Silmät olivat niin sumeat, etten nähnyt mitään. Muistan vain pätkiä papin puheesta. Kuinka hänkin alkoi itkemään puheen aikana. *"Tätä miestä olisi tarvittu vielä paljon ja pitkään."* Me tarvitsemme vieläkin, joka päivä.
Tuuli

Surun rituaalisointi voidaan kokea suojaavana. Hautaamisessa tulevat esille kulttuurisesti annetut kehykset hyvästijätölle.¹¹¹ Hautajaiset ovat surevalle merkityksellinen rituaali, joka voi auttaa emotionaalisessa, sosiaalisessa ja hengellisessä paranemisessa. Siellä voi ilmaista menetykseen liittyviä tunteita ja muistaa vainajaa.¹¹² Hautajaiset kuuluvat Pulkkinen-teorian rituaalis-konatiivista ulottuvuuteen eli kuolemansurun käsittelemistä teoin ja toiminnan kautta. Konatiivinen liittyy käyttäytymiseen ja tarkoittaa erilaisia yhteisöllisiä ja yksilöllisiä

¹⁰⁹ Erämaja 2006, 187, 231.

¹¹⁰ Erämaja 2006, 206.

¹¹¹ Geels & Wikström 2009, 331.

kultteja ja riittejä sekä taipumus arvostaa ja palvoa. Erilaiset perinteet ja kansantavat tarjoavat keinoja käsitellä kuoleman synnyttämiä kysymyksiä, tunteita sekä säilyttää yhteisöllisyys ja tasapaino. Henkilökohtaisella tasolla ne tuovat lohtua ja auttavat ymmärtämään kuolleen merkityksen itselle.¹¹³ Blogeissa lesket kertovat, etteivät juuri muista hautajaisista. Valokuvat tuovat päivää todellisemmaksi myöhemmin ja he ihmettelevät, miten he yleensä selvisivät siitä päivästä. Arkusta ja puolisosta arkussa kirjoitetaan kolmessa blogissa.

... kirkossa seisoj arkku ja mies siellä mukana. Kuinka ikinä pystyinkään seiso-
maan pystypäin tuon arkun ääressä romahtamatta? Miten kamalalta se kuulosti-
kaan, kun ensimmäisen lapiollisen hiekka paukahti ja ropisi arkun kanteen.
Säde

Pulkkisen tutkimuksessa nähdään haudalla olevan merkitystä muistamisen ja kiintymyksen osoittamisen paikkana. Tunnetasolla haudalla käyminen merkitsee lohtua, rauhaa ja helpotuksen kokemuksia. Siellä on mahdollista kokea läheisyyttä ja läsnäoloa vainajan kanssa, mikä on mahdollistanut juttelun, puhumisen tai laulamisen vainajalle. Pulkkinen kirjoittaa, että haudalla käyntiä perustellaan yksilöllisellä tavalla surra ja surun mittakaavalla. Epäily siitä, että haudalla käyntiä pidetään surun laadun ja surun määrän mittarina nousee siitä, että Pulkkisen tutkimuksessa mukana olleet erittelivät hyvin tarkasti haudalla käyntien tiheyttä ja määrää.¹¹⁴ Blogeissa lesket kirjoittavat puolisonsa haudasta, sen merkityksestä menetyksen ymmärtämisessä ja surussa. Lesket kertovat myös miten usein käyvät haudalla tai syyllisyydestä jos käynnit ovat jääneet väliin. Miettivät, että onko huono leski, kun ei ole käynyt haudalla. Säde on halunnut hautakiveen symboliikkaa, joka kuvaa puolisoa, hänen surua ja heidän suhdettaan. Myös Pilvi kertoo suunnitelleensa kiven itse. Säde, Pilvi ja Lumi ovat laittaneet kuvat hautakivestä blogiin ja Meri Toivon muistolaatasta.

Ostin tänään kiven. Kirjoitin siihen rakkaudesta. Kivi on musta, musta niin kuin
mun suruni. Kivessä on honka, niin kuin sun leveät, turvalliset hartiat. Kivessä on
kaksi perhosta, niin kuin me yhdessä. Mun viimeinen lahjani sulle...

Säde

Kiven suunnittelin itse, rakkaudella työstin tämän asian.
Pilvi

¹¹² Poijula 2002, 99.

¹¹³ Pulkkinen 2016, 90–91, 100.

¹¹⁴ Pulkkinen 2016, 308–310.

Kun hautakivi oli tullut haudalle, Tuuli ja Meri ajattelivat sen tehneen todelliseksi puolison lopullisen poissaolon. Säde kokee hautakiven olevan viimeinen rakkauten osoitus puolisolleen.

Puhelin soi eilen. "Haudalla on nyt kivi." Maha muljahti ympäri, silmät pimeni. Äkkiä istumaan ja hengittelemään. Sydän löi tuhatta ja sataa. En odottanut tällaista reaktiota. Nyt se on kirkossa kuulutettu ja kiveen hakattu.
Tuuli

Vaikkakin se tieto että Toivon laatta on muistolehdossa tekee kipeää. Kamalan kipeää. Se on nyt niin konkreettista Toivo ei ole enää olemassa kuin muistoissa.
Meri

Tenhon hauta on hänen kotipaikkakunnallaan satojen kilometrien päässä Säteen ja hänen tyttärensä kodista. Säde kirjoittaa harmittelevansa sitä, että on niin kaukana Tenhosta. Lumi suunnittelee muuttoa Aarten kuoleman jälkeen synnyneudulle lähemmäksi sukulaisiaan. Puolison haudan jättäminen toiselle puolelle Suomea herättää ristiriitaisia tunteita.

Miten voin "hylätä" rakkaani toiselle puolelle suomea ja lähteä vaan pois?? Mihin minä sitten menen itkemään ja miten selviän kun en pääse viemään kynttilää Aarrelle. Osaako joku kertoa. Minulle tulee hirveä ikävä, hautaa, rakastani siellä, vaikka tiedän että ei Aarre enää siellä ole mutta silti, miten voin Aarren jättää.
Lumi

Tuuli kirjoittaa, että haudalla käyminen on ainut tapa osoittaa puolisolleen välittämistä ja se on jotain konkreettista, mitä voi tehdä rakkaansa hyväksi. Hän kokee haudalla rauhaa. Koska toinen puolikas on lähellä, hän on siellä haudalla eheä, kokonainen. Lesket käyvät haudalla sekä yksin että lastensa kanssa. Meri kertoo Toivolle muistolehdossa heidän yhteisen poikansa kuulumisia. Lumin pojat juoksevat haudalle iloisena tapaamaan isäänsä ja tämä saa hänen sydämensä ”ruusentumaan”. Lumi, Tuuli ja Meri kertovat käyvänsä säännöllisesti aluksi pari kertaa viikossa haudalla tai muistolehdossa vieden sinne kynttilän ja/tai kukkia. Kun Lumi muuttaa, haudalla käynti harvenee, mutta aina paikkakunnalla käydessään hän vie haudalle kynttilän ja kukkia. Säde ikävöi haudalla käyntiä ja mahdollisuutta surra siellä rauhassa. Hän ajaa useamman sadan kilometrin matkan päästäkseen haudalle.

Laskin haudallesi tänään sydänveren värisiä ruusuja. Siinä sinä makasit jalkojeni juuressa hiekkakummun alla, etkä sanonut sanaakaan. Sanat eivät riitä kuvaamaan sitä kipua ja tuskaa mitä sisälläni kannan. Itku tuli, mutta ei se mitään auttanut.
Säde

Nyt sullakin palaa, jos ei sada vettä. Mä käyn siellä monta kertaa viikossa; kerään vanhat kynttilät ja kuolleet kukat pois, kastelen, sytytän uudet kynttilät ja asettelen kukkaset. Haudanpalvontaahan se on, mutta mulla ei oo enää muuta keinoa näyttää, että mä välitän. Lisäksi siellä on rauha. Jos lapset eivät ole mukana, istahdan ja istun niin kauan kuin siltä tuntuu. Tuijotan sitä sun kultaisin kirjaimin kirjoitettua nimeä. Saatan olla vain hiljaa ja polttaa tupakkaa tai sitten puhua pulputan. Välissä itken tai sitten en. Siellä minä olen eheä. Se mun toinen puolikas on lähellä.

Tuuli

Tässä vaiheessa lesket eivät vielä mielen tasolla ole ymmärtäneet puolison kuoleman lopullisuutta vaan mieli odottaa häntä vielä kotiin. Hautajaiset ovat usean lesken kohdalla jääneet muistamattomuuden suojaan. Hauta merkitsee leskille yhteyden säilyttämistä puolisoon. Siellä he voivat tuntea itsensä eheäksi.

5.2. Kuoletan sinua elämästäni

Neljässä blogissa tuodaan esille perunkirjoitusprosessiin vaadittavien asiakirjojen määrää ja niiden hankkimisen haasteita. Tuuli kuvaa tätä ”puolen vuoden paperiläjäksi” ja ”juoksemiseksi milloin minkäkin paperin perässä”. Lesket itse nostavat blogissaan esiin, että kriisin shokki- tai reaktiovaiheessa heidän pitää pystyä hautajaisten lisäksi hoitamaan ja järjestelemään perunkirjoitukseen, maistraattiin lasten edunvalvojalle, kelaan ja pankkiin liittyvät asiakirjat. Erilaiset surun oireet ja niihin liittyvä unettomuus vaikeuttavat leskillä kokonaisuuden hallintaa ja aiheuttavat ongelmia muistin kanssa.

Sitten viikon sisään tulee paperiasiat kelaan, leskeneläkettä hakemaan LESKENELÄKETTÄ olen 36 -vuotias. Perhe-eläkettä, yksinhuoltaja lapsilisää, kaikkia sellaisia asioita jotka eivät kuuluneet elämään vielä muutamapäivä sitten. Sitten kuulen että on tehtävä perunkirjoitus, täysin absurdia minulle, en halua enkä jaksaa ajatella sellaista, hoida pankkiin asiat,

Lumi

Uskomatonta, miten melkein puolen vuoden työn vaatinut paperiläjä oli alle tunnissa käyty lävitse. Nyt täytyisi lähettää kopio perunkirjasta maistraattiin ja se olisi siinä. Minun työni olisi ohitse. Enää ei tarvitsisi soitella moneen paikkaan, juosta ympäri kylää milloin minkäkin paperin perässä. Ei enää purra hammasta, kun toisessa sanottiin toista ja toisessa paikassa toista. Minut on pyöritetty semmoisessa mankelissa, etten tähän enää haluaisi.

Tuuli

Papereiden kasaaminen ja järjestelyt tuovat mukanaan yllätyksiä ja useampi leskistä kokee, etteivät virkamiehetkään (Kela, oikeusaputoimisto) osaa antaa asianmukaisia neuvoja vaan aiheuttavat ylimääräistä sotkua ja jopa taloudellisia raskaita. Lesket kirjoittavat suhteellisen vähän taloudellisista huolistaan. Sade toteaa olevansa miinuksella kaikilla elämän alueilla, eikä vain taloudellisesti.

Kübler-Ross toteaa, että surutyölle voi raha-asiat aiheuttaa häiriötä. Raha symboloi perhettä, yhteisyyttä, yhteydenpitoa ja osaa siitä, mikä on revitty rikki. On vaikea surra, jos on taloudellinen huoli tulevaisuudesta.¹¹⁵

Perunkirjoitus, se viimeinen virallinen osuus Aarren jälkeensä jättämistä tehtävistä. Sen jälkeen olisi oikeasti luovutettava ja alettava elämään uudestaan, leskenä, sen jälkeen Aarrea ei enää virallisesti ole, vain muistoissa ja menneisyydestä löytää Aarren, tulevaisuudessa häntä ei ole. Sosiaaliturva tunnus lakkaa olemasta
Lumi

Perimiset on nyt peritty. Viralliset paperit on kirjoitettu ja olen tyttäremme kanssa perinyt sinut. Olen nyt korviani myöten veloissa. Tyttäremme ei voi maksaa velkoja, vaikka ne perikin... Olen nyt kaikin puolin miinuksella. Ajatellaanpa ihmis-suhdetta, rakkautta, rahaa tai mitä vain.
Säde

Heti puolison kuoleman jälkeen vaatteiden ja tavaroiden pitää saada olla koskemattomana, koska mieli odottaa vielä puolisoa kotiin. Vaatteissa on puolison tuoksu, jota lesket nuuhkivat ja tämä luo turvaa. Osa leskistä käyttää jotakin puolison vaatteita tai tavaroita ja näin kokevat puolison lähellään. Kuolleen puolison tavaroiden käsitteleminen pakottaa kohtaamaan todellisuuden, että tämä on poissa. Mielen myllerryksen keskellä on vaikea päättää mitä tehdä vaatteille ja tavaroille. Vaatteiden koskettelu tai päälle pukeminen ja niiden tuoksu muistuttavat puolisoista ja yhdessä viettämistä asioista ja hetkistä. Tunteet voivat olla pakahduttavia liittyen hänen tavaroihin.¹¹⁶ Yhdistävä esine (linking object) Poijulan mukaan on vanhassa surukäsityksessä liitettiin patologiseen suruun¹¹⁷, mutta hän liittää sen normaaliin suruun kuuluvaksi ja sitä helpottavaksi. Yhdistävä esine voi olla vainajalta saatu lahja, hänelle kuuluvat tavara tai esimerkiksi valokuva. Tällaisen esineen käyttö antaa illuusion, ettei surevan tarvitse ratkaista surun ongelmaa ja se auttaa kestäämään surua. Ottamalla etäisyyttä esineeseen sureva voi ilmaista ristiriitaisia tunteita kuollutta kohtaan.¹¹⁸ Kun vaatteet ja tavarat alkavat kipeästi muistuttaa puolison menettämisestä, lesket alkavat järjestelemällä niitä pois. Usein siihen tarvitaan kiukkua puolisoa kohtaan, kun on lähtenyt ja jättänyt.

Neljän kuukauden päästä kohtalokkaasta päivästä sain itkua tuhertaessani raivon puuskan. Otin jätessäkin ja roimasin eteisen naulakosta ne työvaatteet pussiin. Kuljin vessan kautta ja laitoin deodorantit mukaan. Viskoin partahöylät, hajuvesipullot

¹¹⁵ Kübler-Ross & Kessler 2006, 179.

¹¹⁶ Kübler-Ross & Kessler 2006, 159.

¹¹⁷ Patologinen eli sairaaloinen suru tarkoittaa, että surevalla esiintyy stressaavia, tunkeutuvia mielikuvia, ajatuksia, muistoja, toistuvia unia tai painajaisia ja vaikeita tunteita. Tämän lisäksi voi olla fyysisiä oireita, ahdistuneisuutta ja masennusta. Surevalla on vaikeuksia saada otetta elämästä.

¹¹⁸ Poijula 2002, 101.

ja hänen hammasharjansa pois. Silloin niiden tavaroiden näkeminen vain sattui liikaa. Lopulta vein kyyneleissä säkin ulkoroskikseen ja paiskatessa kantta kiinni huokaisin syvään. Se oli nyt tehty.

Tuuli

Heitin Toivon partahöyliä pois ja partavaahdot. Hetken istuin roskiksen vieressä ja mietin laitanko takaisin hyllyyn. Mutta kasasin itseni ja vein ne pois. En roiku enää. Säästin höyliä koska niissä oli Toivon partakarvoja. Tyhmää eikö?

Meri

Vielä viiden kuukauden kuluttua Pilvi löytää Aatoksen t-paidan ja nuuhkii sitä. Pesuun tai pois hän ei halua sitä laittaa. Vuosipäivän lähestyessä Lumi pukeutui Aarren huppariin. Lumi muutti toiselle paikkakunnalle kaksi kuukautta Aarren kuoleman jälkeen, mutta ei laittanut pois Aarren vaatteita ja tavaroita vaan pakkasi ne mukaan ja laittaa pois, kun on siihen sopiva aika. Säde kuvaa, että vaatteiden pois laittaminen ”raottaa verhoa todellisuuteen” eli siihen, ettei puoliso sittenkään ehkä palaa. Tuuli saa neljän kuukauden kohdalla raivonpuuskan ja sen voimalla laittaa osan Armaksen tavaroista pois.

5.3. Kuka minä nyt olen?

Kauppias katsoi kummastellen, kun kerroin päättäneeni aloittaa tupakoinnin uudestaan, mitähän valikoimassa mahtaisi olla. Harvinaista kuulemma. Totesin, että tuoreella leskellä on lupa aloittaa tupakointi, jos siltä tuntuu. Kauppias oli samaa mieltä ja esitteli parhaat tuotteensa. Askin takana lukee osuvasti tupakointiin kuolee nuorena.

Säde

Lesket joutuvat selviytymään henkilökohtaisista, sosiaalisista ja taloudellisista muutoksista, joita puolison kuolema aiheuttaa. Leski menettää myös puolison antaman sosiaalisen roolin ja avioliitossa muodostuneen minäkäsityksen.¹¹⁹ Siviilisäädyn muutosta käsitellään neljässä blogissa. Leski on sellainen sana, jota nuorten naisten on vaikea hyväksyä ja ymmärtää omakseen. Leski useamman mielessä tarkoittaa vanhaa ihmistä. Tämän lisäksi pohditaan, että onko rouva vai neiti, koska puolisoa ei enää ole. Tuuli kirjoittaa, että on kolmasosan elämästään ollut jonkun tyttöystävä, avovaimo tai kihlattu, mutta mikä hän nyt on. Hän kokee olevansa puolikas ja rikki.

Kelassa sain viimeinkin statuksen leski. LESKI LESKI LESKI LESKI LESKI! Kamala sana tuntuu kuin miun ympärillä ois musta leski aura. Tuntuu kuin ihmiset katsoisivat tuolla se leski menee, Pitäisikö minun kävellä kumarassa ja suruhuntuun pukeutuneena? Tänäinkin minulla oli pinkit kuullokkeet päässä. Tiedän että suurentelen leski asiaa päässäni kamalasti mutta se ahdistaa minua suuresti! Ei alle 30wee pitäisi olla leski..Meidän piti olla naimissa vielä pitkään.

Meri

Nyt kun on leski... Pitääkö sitä sanoa olevansa edelleen rouva tai leski vai saako sanoa neiti. Tavallaanhan sitä on jälleen neiti-ihminen, mutta toisaalta taas sitä on kyllä tullut oltua aviossa ja jäätyä leskeksi. Leski kuulostaa niin helvetin vanhalta. Neiti kuulostaa paljon paremmalta. En minä enää oikeastaan roudakaan ole, kun siippa on kalmona kirkkomaassa.

Säde

Lesket miettivät mitä tarkoittaa olla sekä äiti että isä lapsille. Syyllisyyttä herättää oma jaksamattomuus suhteessa lapsiin. Tästä yksinhuoltajuudesta ei saa koskaan lomaa. Säde toteaa, että hänen paska elämänsä on tyttären lapsuus. Leskien pitäisi pystyä ottamaan vastaan lasten surua ja auttaa heitä siinä. Lasten hoitoa, lääkärissä käyntejä, harrastuksia ja kotitöitä ei voi jakaa kenenkään kanssa. Lesket kuvaavat, että elämästä tulee pakkoa ja suorittamista. He saavat apua läheisiltään, mutta viimeinen vastuu on kuitenkin heillä ja heidän pitää pystyä asiat järjestelemään. Toisaalta lapset ovat leskille elämäntarkoitus, hyvä syy nukuttomamankin yön jälkeen jatkaa elämää ja taistelua surun kanssa sekä hoitaa käytännön asioita.

Minä olen tänään tipahtanut taas aallonpohjaan.. puolikahdeksalta illalla ensiapuasemalla istuessani, tajusin että en enää jaksa. Tätäkö tämä on koko minun loppuelämäni, 24/7 olen tekemässä jotain, suorittamassa, hoitamassa, koitan jakaa lapsen kanssa jolla kaikki ei ole hyvin, koitan jakaa pienempien kanssa joista olen huolissani

Lumi

Ei ole ketään kenen kanssa jakaa vastuu ja ajatukset pienistäkin asioista. Ei ole ketään, joka sanoo hoitavansa asian, ketään joka kantaa osan taakasta ja pienen ihmisen suuresta kiukusta maailmaa kohtaan

Säde

Kaikissa blogeissa nousee esille, että elämän tärkein ystävä on rinnalta poissa. Lesket kuvaavat kohtia, jossa olisivat halunneet käydä keskustelua puolisonsa kanssa. Tämä voi liittyä elokuvaan, luettuun kirjaan, pohdintoihin remontista, mielipidettä vaatteesta tai hankinnoista. Arjen haasteet ja puolison aikaisemmin tekemät tehtävät, jotka siirtyvät leskelle, muistuttavat menetyksestä. Nämä vaativat uusien taitojen opettelua juuri silloin, kun voimat ovat vähissä.

Tuntuu että kaikki itkettää. Minulla on ikävä tahtoisin jakaa arkeni Toivon kanssa. Minä tahdon Toivon tänne kotiin kun minua pelottaa ukkonen tai kun ampiaisen on sisällä. Minä tarvitsen minun turvani. Itsekästä ehkä?

Meri

¹¹⁹ Poijula 2002, 133.

Erjanti kuvaa teoriassa yksin jäämisen kokemusta, joka on surevalle todellinen, vaikka lähellä on muita perheenjäseniä, ystäviä ja sukulaisia. Yksin jääminen surevalle tarkoittaa elämän jatkamista yksin, ei ole toista jakamassa asioita. Monet tilanteet, jotka puoliset ovat päättäneet ja neuvotelleet yhdessä tulevat nyt lesken yksin päätettäväksi. Ei ole kenen kanssa keskustella ja jakaa asioita, joka voi tehdä päätöksenteosta vaikeaa. Nämä tilanteet korostavat puolison puuttumista ja menetystä.¹²⁰

Sitten kävelee hautuumalla ja kysyy mitä mieltä olet? Maasta löytyy punainen ruusu keskeltä hautuumaan käytävää talvella. Onko se merkki? Onko se merkki siitä että asia olisi ok?

Meri

Lumi kirjoittaa blogissaan miten ajan käsite on muuttunut Aarren kuoleman jälkeen. Asiat ja tapahtumat tulevat määritellyiksi ovatko ne tapahtuneet ennen vai jälkeen puolison kuoleman. Erilaisia päivämääriä nähdessään lesket miettivät, oliko silloin kaikki vielä hyvin. Puolison kuolinpäivä ja kellon aika rytmittää aikaa ja tulee mainituksi kuukausittain. Aluksi aikaa kuolemasta lasketaan viikoittain ja sitten kuukausittain. Toinen määrittävä tekijä, joka blogeissa tulee esille on mitä tekee ensimmäisen kerran ilman puolisoa. Tulevaisuuteen oli suunnitelmia, jotka oli tarkoitettu tehtäväksi yhdessä puolison kanssa. Säde kertoi, miten heidän piti olla Tenhon kanssa yhdessä häissä ja sitten hän istui kirkossa yksin. Blogeissa kirjoitetaan aikaan liittyvänä käsitteenä suruajasta. Lesket pohtivat, mikä on riittävä aika surra, että sen on tehnyt riittävän huolella ja hyväksytysti muiden mielestä.

Nykyään rytmitän elämäni "ennen Aarren kuolemaa" ja " Aarren kuoleman jälkeen". Kaikki päivämäärät, laskut, kirjeet, jopa ihmisten naamakirja profiilit jaotelen, tuo tapahtui ennen, tuo jälkeen Aarren kuoleman.

Lumi

Teen paljon asioita *ensimmäistä kertaa ilman rakasta* tai *ensimmäistä kertaa sitten rakkaan kuoleman*. Imuroin ja pesin lattiat ensimmäistä kertaa. Kävin kaupassa ensimmäistä kertaa. Nukuin yksin meidän kodissa ensimmäistä kertaa. Ajoin autoa ensimmäistä kertaa. Vein lapsen kerhoon ensimmäistä kertaa. Tein hänen lempiruokaansa ensimmäistä kertaa. Lista jatkuu loputtomiin.

Tuuli

Lumi, Säde ja Meri pohtivat, että onko heidän otsassaan leima ”leski”. Lumi haluaisi olla vain normaali, eikä tulla määritellyksi Aarren kuoleman kautta. Säde

¹²⁰ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 46-45.

kuvaa tapahtumaa lomareissullaan, jossa tapaa yllättäin tuttuja, jotka kiirehtivät pois tervehtimättä. Meri kirjoittaa, että naapurit eivät enää tervehti, esikoulussa on hiljaisuus, kun hän tulee paikalle ja kaupassa tuttavat kiirehtivät hyllyjen taakse. Lesket kirjoittavat, että heihin suhtaudutaan kuin heillä olisi sairaus, joka tarttuu. Nuori leski on tabu Merin mielestä. Hänellä on kokemus, että hänen seurastaan poistutaan vain kävelemällä pois mitään selittämättä, kun hän kertoo olevansa leski. Hän kokee olevansa kuplassa. Sosiaalisessa mediassa, erityisesti Facebookissa, Säde kertoo tulleen poistetuksi kavereiden joukosta. Blogeissa nousevat esiin vieraantuminen puolison sukulaisista ja leskeytyminen vähentää kutsuja juhliin, joissa on vain pariskuntia.

Leskeys on asia, joka hiljalleen ajaa erilleen. Some paljastaa salaviihkaa, kuinka olen hiljalleen vain joku, johon ei tarvitse pitää yhteyttä, jonka elämä on liian hankala tai epäkiintoisa. On helppoa painaa verkon toisessa päässä nappia, lopeta kaveruus. Silti minä huomaan sen. Toinen ei vain näe, miltä tuntuu, kun kaverilista somessa lyhenee.
Säde

Sormuksista kirjoitetaan neljässä blogissa. Kun eläessä sormus on liittänyt puolison yhteen, puolison kuoleman jälkeen se alkaa muistuttamaan siitä mitä ei enää ole. Säde kertoo äitinsä kysyneen, milloin hän siirtää sormukset oikeaan nimettömään, koska lesket tekevät niin. Leskistä useammat luopuvat sormuksesta ennen vuoden umpeutumista, koska kokevat niin kuin Säde, etteivät voi olla naimisissa tuskan kanssa. He kuvaavat, että sormus alkaa ”painamaan”. Osa leskistä kertoo, että puolisollla on oma sormus sormessa ikuisesti. Puolison sormus ketjussa kaulalla alkaa ”painamaan” myös Säteellä ja hänen täytyy luopua siitä. Lumi on pitänyt oman sormuksensa kanssa Aarren sormusta, jonka ottaa pois neljän kuukauden kuluttua kuolemasta.

Siedän niin huonosti tapahtunutta, että en voi edes olla enää naimisissa. Vaikka päätin pitää vihkisormusta vasemmassa kädessä vuoden, minun oli pakko tänään siirtää se vasemmasta kädestä oikeaan. En voi olla naimisissa tuskan kanssa. Jospa lastia on kevyempi kantaa oikeassa kädessä? Jospa sitten olisi helpompaa hyväksyä kaikki tämä paha...
Säde

Kihlasormuksen otin pois perunkirjojen jälkeen. Se alkoi painamaan sormessa, miksi pitää kun ei kukaan elävä pidä sitä kanssani? Olisin niin kovasti halunnut olla kihloissa, mutta kannoin sitä oikeassa nimettömässä. Se ei enää muistuttanut siitä hetkestä, kun minua pyydettiin vaimoksi vaan siitä, ettei kihlattuani enää ole. Nyt se odottaa rasiassa sitä hetkeä, kun tyttäreni on tarpeeksi vanha kantamaan sitä omassa sormessaan. Rakkaalla on omansa sormessa ikuisesti.
Tuuli

Pulkkisen teoriaan liittyvän kuolemankulttuurin uudistamista ovat leskien ottamat muistotatuoinnit. He miettivät ja harkitsevat, mikä parhaiten kuvaisi puolisoa ja heidän yhteistä tarinaa. Iholla muistotatuointi tarkoittaa, että puoliso on aina mukana ja hän on osa heitä.

Muutama kuukausi sitten istahdin tatuointituolille ja istuin siinä kolme ja puoli tuntia. Katselin kuinka neula hakkasi ihoa ja sääreeni alkoi muodostumaan kuva Rakkaasta.
Tuuli

Toinen tatska mitä olen haaveillut olisi siivet selkään ja teksti Toivo syntymä/kuolin päivämäärä. Ongelma on vaan siivet. Millaiset? En kumminkaan tahotoisi ihan perinteisiä enkelinsiipiä jotakin omalaatuisempaa. Ripaus keijupölyä tai steampunkkia?
Meri

Kaksi leskistä keräsi laatikkoon puolisoon liittyviä tärkeitä tavaroita. Tämän muistolaatikon tarkoitus on muistuttaa lapsille isästä ja itselle puolisoista. Meri pysähtyi muistolaatikon äärelle kuoleman vuosipäivänä. Pulkkinen toteaa, että kieltä korvaavia merkkejä surulle ei juuri ole. Perinteistä surunauhaa voisivat korvata surusta kertoviksi tunnustettavat korut tai asusteet. Ne kertoisivat ihmisille toisen menetyksestä ja voisivat avata mahdollisuuksia kohtaamisille.¹²¹ Meri kertoo blogissaan, että hänen suruhuntu oli aurinkolasit.

Yllättävää oli, että kolmessa blogissa lesket kirjoittavat joutuneensa ikävien puheiden, juorujen kohteeksi. Tuulin kohdalla tilanne meni niin vaikeaksi, että hän joutui tekemään ilmoituksen poliisille, koska puolison vanhemmat syyttivät Tuulia poikansa kuolemasta. Hän kertoi aluksi ajatelleensa, että se liittyy suruprosessiin, mutta tilanteen vaikeuduttua oli asiaan puututtava. Tämän vuoden jakson aika he saavat kuitenkin sovittua. Lumi kertoo, että Aarren kuolinsyyhyn liittyi vääristelyjä ja juoruja, joita hän pyrkii blogissa oikaisemaan. Toivon kuolintapaa arvostellaan blogin kommentteissa, mikä aiheuttaa Merille voimakasta syyllisyyttä. Hän pyytää Toivon puolesta blogissaan anteeksi.

Vuoden suruaika on vahvana määrittävänä ilmiönä blogeissa. Lesket joutuvat arvostelun kohteeksi ja he kokevat erityisen loukkaavaksi, että heidän rakkauttaan kuollutta puolisoaan kohtaan tai surun laatua tai määrää epäillään. Ulkopuoliset ihmiset arvostelevat, kun lesket avoimesti kirjoittavat blogissaan ravintolailloista, festivaaleilla käynneistään tai lomailuistaan. Neljä leskeä alkoi seu-

¹²¹ Pulkkinen 2016, 323.

rustella ennen vuoden umpeutumista: se herätti syyllisyyttä ja antoi arvostelijoille myös mahdollisuuden kommentteihin.

Minua on tuomittu viimeaikoina, arvosteltu ja haukuttu. Sen suon heille jotka niin tekevät, en jaksa itseäni puollustaa, jos minuakaan ei puollusteta. Itse tiedän miten asiat ovat, se riittää ja ystäväni uskovat minua. Minua on tuomittu myös sitä kautta mitä olen tehnyt tai minun on oletettu tehneen sanoilla "Aarren kuolemasta on vain niin ja niin kauan ja sinä.." . Jos joku haluaa tuomita voi hän sen tehdä, hänellä on siihen oikeus, mutta ehkä hänellä ei ole faktoja. Ainut mitä kukaan ei saa sanoa on vähätellä ikävääni, vähätellä suruani ja kaipuutani.

Lumi

Mutta kun kiusattavaksi ei riittänyt minä, vaan tähtäimeen otettiin koko sukuni ja ystäväpiirini, menin tekemään ilmoituksen poliisille. Näytin viestit, puhelut ja kirjeet, kerroin kohtaamisista kaupungilla. Pyysin, että tekisivät tästä lopun, etten minä jaksaisi tällaista tämän kaiken päälle.

Tuuli

Meri kertoo, että blogin kommentteissa on ollut syyllistämistä ja haukkumista. Hän lainasi tekstissä näistä yhtä: ”Ukkos varmaan ampui itensä, että pääsi eroon tuollaisesta vajaaälyisestä lehmästä, senkin vajakki lahna”. Kommentit olin rajannut tutkimukseni ulkopuolelle, mutta Meri oli nostanut tämän kommentin tekstiin.

Elämä jatkuu, arki rullaa ja minä vaan ikävöin ja kiukkuu. Olen tällä hetkelle hyvin vihainen. Vihainen kuin ampuen! Miksi miksi? Miksi ihmisten pitää kiusata? Ihankun meillä ei olisi jo muutenkin tarpeeksi vaikeaa. Onneksi on perhe ja ystävät.

Meri

Leskeyden ”hunnut ja varjot” tarkoittavat leskeyteen liittyviä artefakteja¹²². Ne ovat symboleja, merkkejä ja asioita, jotka liittyvät leskeyteen tai tulevat sen myötä. Blogeissa ne ovat leskeyteen liittyvää tekemistä, toimintaa ja sosiaalista ulottuvuutta. Yhtäältä nämä liittyvät Pulkisen teorian rituaalis-konatiiviseen ulottuvuuteen, joista esimerkkeinä hautajaiset, haudalla käynnit ja kynttilän polttaminen yhdessä lasten kanssa valokuvan äärellä sekä yhteiset iltarukoukset. Toisaalta perunkirjoitus ja muut ”byrokratian pakot” liittyvät kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin. Lesket ovat luomassa uutta kuolemankulttuuria, muistolaatikoilla ja tatuoinneilla, jotka kolmantena kohtana liittyvät Pulkisen teoriaan. Vuoden suruaika on teemana kaikissa blogeissa, jonka liitän kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin. Leskeyden ”varjot ja hunnut” kuvaavat aluetta, jossa Pulkisen teorian käsitteet menevät limittäin.

¹²² Artefakti (latinan sanoista arte + factum ‘taidolla tehty’) tarkoittaa ihmisen tekemää esinettä, rakennelmaa tms.

Sosiaalinen väistäminen (kaupassa hyllyn taakse piiloutuminen) ja sosiaalinen eristäminen (ei lueta sukuun, kutsumatta jättäminen, kiusaaminen) sekä sosiaalinen kontrolli, joka näyttäytyy kritiikkinä lesken tekemisiin tai ratkaisuihin. Nämä kaikki ovat leskeyden ensimmäisen vuoden todellisuutta. Ilmiön laajuus tutkimuksessani yllättää. Tähän voi vaikuttaa, että kysymyksessä ovat blogit, jotka antavat mahdollisuuden kommentointiin ja reagointi leskien rehelliseen ja avoimeen kirjoittamiseen. Blogi voi osaltaan selittää sosiaalisissa kontakteissa tapahtuvaa väistämistä, mutta ei kaikkia tutkimusaineistossa esiin tulevia kohtaamisia. Pulkkinen tutkimuksessa läheisensä menettäneeseen otetaan myös etäisyyttä, joka tulkitaan kyvyttömyydeksi tai haluttomuudeksi¹²³. Tästä varmasti on kysymys myös osassa blogin tilanteissa, mutta tämä ei kokonaan selitä ilmiötä.

6. Apua, voimaa, turvaa

6.1. *Antaako Jumala liian ison kuorman?*

Neljässä blogissa on hautajaiset pidetty kirkossa tai kappelissa. Yhdessäkään blogissa ei kerrota uskonnottomista hautajaisista. Hautajaiset vahvistavat myös Pargamentin uskonnollisen copingin -teorian neljättä uskonnon funktiota, jossa on pyrkimyksenä saavuttaa läheisyys Jumalan ja toisten kanssa ja lähinnä sen ensimmäistä tulkintaa, jossa etsitään tukea ja rauhaa yhteisön jäseniltä ja papistolta.¹²⁴

MIKSI? ANTEEKSI? MISSÄ OLET? lyyhistyen polvilleen loppujen lopuksi maahan huutamaan ja itkemään kiromaan Jumalan alimpaan helvettiin.
Meri

Blogeissa lesket kirjoittavat suunnanneensa kiukkua tapahtuneesta Jumalalle ja Jumalan olevan selityksen velkaa tapahtuneesta. Meri mainitsee unestaan, jossa Toivo häätää demonin pois ja toisessa kohdassa pohtii kumpi heillä aiheuttaa kiusaa Toivo vai ”räyhähenki”. Kukaan leskistä ei kirjoita epäilevänsä paholaisen olevan puolisonsa kuoleman takana. Useampi leskistä ajattelee, että jotain hyvää on tulevaisuudessa luvassa, koska tällaisella kärsimyksellä ei muuten ole mitään mieltä.

Kolmessa blogissa käsitellään ajatusta siitä, että ihminen saa taakkaa vain sen verran kuin jaksaa kantaa tai ihminen ei saa enempää taakkaa kuin jaksaa kantaa. Tällaista sitaattia suoranaisesti ei löydy Raamatusta vaan Koraanista toi-

¹²³ Pulkkinen 2016, 238.

sesta suurasta (lehmän suura) jakeesta 286¹²⁵. Lesket toteavat tämän sitaatin paikansa pitämättömäksi omasta mielestään. He ovat kokeneet saaneensa liian ison taakan.

Jumala antaa ihmiselle sen verran taakkaa, kuin on kykenevä kantamaan. Tuo lause on mietityttänyt minua. Ja olen todennut sen valheeksi. Minä en ole vahva.
Tuuli

Ystävä sanoi minulle taannoin että Raamatussa sanotaan että ihminen ei saa sen enempää taakkaa kuin se jaksaa kantaa. Milloin minun taakkani on täysi sitten?
Meri

”liika on liikaa” jos joku valopää sanoisi minulle nyt että ”kaikki saavat vain sen minkä jaksavat kantaa” en olisi varma vetäisinkö turpaan vai alkaisinko kiljumaan.
Lumi

Lumi kertoo blogissaan ortodoksien perinteestä, jossa vainaja hyvästelee läheisensä ja tutut paikat ennen siirtymistä tuonpuoleiseen. Lumi uskoo, että Aarre on tämän neljäkymmentä päivää hyvästelemässä heitä. Blogissa ei kerrota, oliko Aarre ortodoksi. Lumi kertoo blogissaan, ettei usko niin kuin ortodoksit tai luterilaiset. Hän käyttää uskostaan nimitystä ”enkeliusko”. Hänellä on ollut oma, nimetty enkeli lapsesta asti, jonka viimeksi tapasi Aarren kuoleman jälkeisenä aamuna. Lumi ajattelee, että kaikella on jokin suurempi tarkoitus ja Aarren kuolemakin meni niin kuin sen piti mennä. Tämä on ”oma risti, joka hänen on kannettava”. Lumi on vakuuttunut, että kuoleman jälkeen on iankaikkinen elämä. Hän kuvaa, että kuoleman jälkeen on jotain lämmintä. Lumi sytyttää yhdessä lasten kanssa iltaisin kynttilän Aarren kuvan eteen ja rukoilevat iltarukouksen.

Säde meni tyttärensä kanssa Pyhäinpäivänä kirkkoon ja siellä oli puhuttu Jumalan armosta. Blogissaan hän toteaa, että hänen mielestään Jumalan armo on kovin kaukana kaikesta siitä mitä hän on kokenut. Säde kysyy mitä pahaa he ovat tyttärensä kanssa tehneet ansaitakseen tämän kärsimyksen tai hänen miehensä kiduttavan kuoleman liian nuorena.

Pyhäinpäivänä menimme tyttären kanssa kirkkoon. Olimme aika viimetingassa ja paikka löytyi vain etupenkistä. Itku tuli melkein heti. Tyttökin itki. Kaikki tuntuivat

¹²⁴ Pargament & Koenig & Perez 2000, 522–523.

¹²⁵ Koraani 2:286. Jumala ei ketään rasita yli voimien; mitä kukin on aikaansaanut, on hänen edukseen, ja häntä vastaan nousee vain se, minkä hän itse on aiheuttanut. Herramme, älä rankaise meitä, jos hairahdumme tai rikomme! Herra, älä pane kannettavaksemme sellaista taakkaa, kuin annoit niiden osaksi, jotka ovat ennen meitä eläneet! Herra, älä pakota meitä kantamaan sitä, mihin eivät voimamme riitä! Ole pitkämielinen, anna anteeksi ja armahda meitä! Olet suojelijamme; auta meitä uskottomia vastaan!

tuijottavan. Ikävä ja murhe tuntui raskaana ympärillä... Taas puhuttiin Jumalan armosta. Minä mietin, ettei tässä ole mitään armollista. Mitä pahaa olen lapseni kanssa tehnyt ansaitakseni tämän kurimuksen ja mitä pahaa mieheni teki ansaitakseen kiduttavan kuoleman liian nuorena? Armo on aika kaukana. Jospa edes jälleennäkeminen kuolemassa olisi totta...Sytytimme kynttilän miehelle. Seisoin siinä vihkikirkon märillä portailla itkien ääneen.

Säde

Säde pohtii blogissaan, että fyysinen kuolema on helppo käsittää, mutta katoaako sielu. Hän miettii viimeisen kosmisen tapaamisen mahdollisuutta Tenhon kanssa, eikä halua tämän olevan häneen pettynyt tai vihainen. Säde harmittelee, että pitää kuolla ennen kuin tämä ikiaikainen mysteeri ratkeaa. Kuolla hän ei halua, vaikka jälleennäkeminen olisikin totta, sillä hänen ”tuurillaan” hän joutuisi helvettiin. Joku on ehdottanut, että Säde tukeutuisi Herraan. Hän toteaa, ettei osaa tukeutua abstraktiin asiaan, joka kirjan mukaan antaa ja ottaa mielensä mukaan, jakaa meille sen mitä ansaitsemme. Hän haluaa mieluummin luottaa siihen mitä hänellä on – perhe, koira, työ ja EHKÄ tulevaisuus.

Tuulia lohduttaa ajatus, että pilven päällä on vastassa ihana mies ja siellä hän saa olla jälleen tämän kanssa ja heillä on ikuisuus yhdessä. Tuulikin luottaa siihen, että häntä ei voi sattua näin paljon, jos odottamassa ei ole jonain päivänä parempaa. Hän näkee, että tällä on oltava joku tarkoitus. Pilvi tuntee kädet ja jonkun nostavan häntä surun vaikeimpina hetkinä. Kun hautakivi on laitettu sunnuntaina paikoilleen, hän on tuohtunut siitä, sillä sunnuntai on hänelle pyhä, lepopäivä.

Meri miettii, onko Toivolla nyt hyvä olla ja näkevätkö he vielä. Hän toivoo, että kuoleman jälkeen on taivas, missä Toivo on ja hän pääsee samaan paikkaan nukkumaan ikiunta vierekkäin. Meri kertoo rukoilleensa ja kokeneensa sen vaikeaksi. Hän on rukoillut Jumalaa ja pyytänyt enkeleitä auttamaan. Hän epäilee Jumalan olemassaoloa, mutta silloin hän löytää valkoisen höyhenen ja näkee siinä vastauksen. Meri kertoo pyytäneensä Jumalalta kuolemaa myös itselleen. Meri koki voimakasta syyllisyyttä Toivon kuolemasta. Hän oli huutanut ja toivonut Jumalalta rangaistusta syyllisyyteensä. Hän rukoilee ja pyytää anteeksiantoa kaikista riidoista, joissa tuli sanottua pahasti.

Olenkin pyytänyt että enkelini kantaisivat osan surustani, olen pyytänyt itseluottamusta, suojaa perheelle ja ystäville. Olen pyytänyt anteeksi antoa kaikista niistä riidoista missä tuli pahasti sanottua toiselle. Olen pyytänyt että he veisivät viestin Toivolle että rakastan häntä. Olen kysynyt myöskin onko taivasta onko Jumalaa? Mutta muista aina kun pyydät muista kiittää! Äläkä rukoile enkeliä vaan Jumalaa. Enkeliltä pyydetään ja kiitetään. Jumalaa rukoillaan ja sanotaan aamen.

Meri

Merkityksien etsiminen on keskeinen kantava teema Pargamentin teoriassa¹²⁶ ja tätä lesket puolisonsa kuolemalle etsivät. Tuuli saa ennustajalta selityksen, että Armas oli miesenkeli, joka tarvittiin rajan tuolle puolelle ja tämä lohduttaa häntä. Lesket kokevat yhteyttä kuolleen puolisonsa kanssa ja näihin liittyvät erilaiset merkit, joissa kuoleman ja elämän raja sekä unen ja todellisuuden raja hämärtyvät. Nämä liittyvät myös merkityksen etsimiseen. Pohdinnat, mitä on kuoleman jälkeen johdattavat lesket pyhän äärelle ja Jumalan olemassaolon mahdollisuutta kukaan leskistä ei kiellä, vaikka Säde ei siihen osaakaan tukeutua. Jälleennäkeminen ja iäisyys ovat vahvana teemana blogeissa.

Pargamentin uskonnollisen coping –teorian avulla löytämäni tulokset tiivistin taulukkoon (liite 4). Pargamentin uskonnollisen copingin teorian ensimmäinen funktio on *merkitys*. Säde kirjoittaa, että mitä pahaa hän, tytär tai mies olivat tehneet, että saivat tällaisen kurimuksen ja mies kiduttavan kuoleman. Tämä liittyy *rankaisevaan Jumala tulkintaan*, jossa stressitekijä nähdään Jumalan rangaistuksena. Leskien kiukuttelun ja Jumalalta selityksen vaatimisen rankaisevan Jumala tulkinnan sijaan kuitenkin näkisin *Jumalan vallan tulkintana*. Muut lesket eivät ajattele tehneensä jotain sellaista, josta heitä olisi rangaistava. Toteamukset pelkistetyt ovat, että miksi Jumala otit hänet pois. Säteän pohdinta Herrasta, joka antaa ja ottaa mielensä mukaan kertoo Jumalan vallan tulkinnasta. Lumin ajatus, että kaikki meni niin kuin pitikin ja tämä on Jumalan suunnitelmaa lähestyy Pargamentin teoriassa *lempeää uskonnon tulkintaa*, jossa stressitekijä nähdään hyvántahtoisena, jopa hyödyllisenä.

Toinen uskonnon funktio on *kontrolli* ja siitä nousevat esiin blogeissa *aktiivinen uskonnollinen antautuminen*, jossa luovutetaan kontrolli aktiivisesti Jumalalle selviytymiskeinona ja *passiivinen uskonnollinen lykkääminen*, jossa passiivisesti odotetaan Jumalan kontrolloivan tilannetta. Neljässä blogissa oli näihin liittyviä postauksia. Merin ja Lumin blogeista löytyy kontrollin etsimistä anomalla Jumalalta ihmettä tai jumalallista väliintuloa eli *anominen esirukouksessa*. Meri pyytää Jumalalta apua ja enkeleitä kantamaan osan hänen surustaan. Lumi rukoilee Jumalalta Aarren tilalle jonkun tai Aarren. Viides tulkinta on *itseohjautuva uskonnollinen coping*, jossa kontrolli etsitään oma-aloitteisesti suoraan mieluummin yksilöstä kuin Jumalasta. Tämän Säde sanoitti omassa blogissaan.

¹²⁶Pargament 1997, 32–33.

Kolmas uskonnon funktio on *lohdutus ja läheisyys* Jumalassa. Blogeista löytyy *hengellisen tuen etsimistä* eli haetaan lohdutusta ja rauhaa Jumalan rakkaudesta ja huolenpidosta ja *hengellinen yhteys* eli kokea itseään suuremman transsendentin kanssa yhteyttä. Lumi ja Meri kertovat rukoileensa ja heidän kirjoituksensa kertovat näistä tulkinnoista. Merin kouluttautuminen uuteen ammattiin seurakuntaan liittyy myös tähän. Kun Pyhäinpäivänä Säde meni tyttärensä kanssa kirkkoon, hän ei kerro mitä hän toivoi sieltä saavansa ja mitä hän odotti. Hän kuitenkin kuvasi tyytymättömyyttä eli se liittyy viidenteen tulkintaan, joka on *hengellinen tyytymättömyys* eli kokea epäjärjestystä ja tyytymättömyyttä suhteessa Jumalaan.

Säteen kokemus voi liittyä myös neljänteen uskonnon funktioon, joka on *läheisyys* ja siinä kolmanteen tulkintaan, joka on *ihmisten välinen uskonnollinen tyytymättömyys* eli hämmennyksen ja tyytymättömyyden kokeminen suhteessa papistoon ja jäseniin. Merin ammatinvalinnan voi sijoittaa Pargamentin teoriassa myös läheisyyden toiseen tulkintaan, joka on *uskonnollinen auttaminen* eli hengellisen tuen ja lohdun tarjoaminen toisille sekä viidenteen uskonnon funktioon *elämänmuutos* ja siinä ensimmäiseen tulkintaan, joka on *uskonnollisen ohjauksen etsintä*. Siinä uskontoa apuna käyttäen löydetään uusi suunta elämässä, kun vanha ei ole mahdollinen.

Teoria osuudessa Pargamentin uskonnollisen coping -teorian tiivistämistä perusteltiin sen paremmalla toimivuudella, kun se ei keskity vain toimintaan ja sitoutumiseen vaan asenteeseen, jota voi arvioida positiivisen ja negatiivisen copingin näkökulmista. Tässä aineistossa lesket mieluummin rukoilivat puolisoaan kuin Jumalaa, minkä vuoksi Pargamentin suppeamman teorian, The Brief RCOPE, lauseet ovat liian tarkkarajaisia ja vaatisivat tutkijalta tulkintaa, joka ei perustuisi enää aineistoon. Leskien osoittaman vihan Jumalalle voisi tulkita negatiiviseksi copingiksi, mutta tarkennukset eivät täsmää muiden kuin Säteen kohdalla tässä aineistossa.

Tutkimukseni löydöksenä on, että lesket surun keskellä miettivät eksistentiaalisia kysymyksiä ja transsendenttia. Tämä tulee tärkeäksi, kun he yrittävät selvittää itselleen, missä heidän puoliso nyt on ja tapaavatko he vielä. Leskistä Tuuli, Lumi ja Meri vakuuttavat, että tapaavat puolison vielä kuolemansa jälkeen ja viettävät iäisyyden yhdessä ja tätä Säde toivoo. Lumi ja Meri kertovat Jumalaan turvautumisesta rukoilemalla. Meri aluksi pohtii Jumalan olemassaoloa,

mutta vakuuttuu siitä myöhemmin. Lumi rukoilee iltaisin yhdessä lastensa kanssa.

Ainoastaan Meri kertoo, että pappi soitti hänelle hautajaisten jälkeen. Seurakunnan tuki tai -toiminta puuttuvat blogeista. Säteen kirkossa käynti Pyhäinpäivänä on ainut kerta, kun kirkko mainitaan muutoin kuin hautajaisten tai häiden yhteydessä tai liittyen Merin työharjoitteluun. Tämä on merkittävä tutkimuslöydös. Hautajaisten jälkeen seurakunnan tuesta ei kerrota blogeissa.

6.2. Jos olet enkeli, auta!

Kübler-Ross toteaa, että usein läheisen kuoleman jälkeen ensimmäisen kerran mietitään enkeleitä. Ne ovat osa monelle läheistä henkistä ja uskonnollista uskomusjärjestelmää. Enkelit eivät kuulu ainoastaan kristilliseen traditioon vaan myös New Age -ajatteluun. Kun läheinen kuolee, ajatellaan hänen lohduttavan tuonpuoleisesta.¹²⁷

En usko enkeleihin, mutta jos olet siellä jossain, sinua tarvittaisiin nyt. Minulla on valtava huoli perheestäsi. Meillä ei ole enää särkymävaraa, suojele nyt omiasi ja anna heille voimaa elää. Jooko? Ja jos olet enkeli, katsoisitko myös meidän kahden perään? Pelkään pimeää, pelkään menettämistä ja pelkään elämää ilman sinua.
Säde

Neljässä blogissa lesket ajattelevat puolisonsa olevan jossain paikassa, jota he nimittävät taivaaksi. He puhuvat puolisoilleen taivaaseen kertoen omia ja lasten kuulumisia. Lesket kokevat saavansa heihin yhteyden, josta vakuuttuvat unien ja erilaisten tapahtumien avulla. Lumi toteaa, että heitä jäljessä tulevia on taivaassa vastassa oma opas eli Aarre. Tuuli käy ennustajalla, joka kertoo, että Armas oli miesenkeli, jota tarvittiin rajan tuolla puolella. Säde toteaa, ettei usko enkeleihin, mutta varalta puhuu Tenholle taivaaseen ja pyytää häntä suojelemaan jos onkin enkeli. Säde menee Tenhon äidin hautajaisiin, rukoilee Tenhoa auttamaan tässä vaikeassa tilanteessa ja pyytää tulemaan viereensä kirkossa. Haudalla Säde toteaa Tenholle, ettei tämä sitten tullut. Lesket rukoilevat ja pyytävät puolisoiltaan apua, tukea ja turvaa. Lumi pyytää Aarrea ”vinkkaamaan ylemmälle taholle”, kun tarvitsee apua. Puoliso voi toimia lähettinä. Useammin lesket pyytävät apua kuolleelta puolisoltaan kuin Jumalalta. Avun saatuaan luottavat sen tulleen puolisolta, joka järjestee heidän asioitaan.

rukoilen illalla enkeleitä ja voimia itselleni, läheisilleni ja kaikille. Toivon ja pyydän Aarren auttavan minua. Olen niin hukassa että en tiedä missä suunnassa on eteenpäin.. Tuntuu että kaikki askeleet johtaa harhaan ja sivulle. Nyt olisi aika

¹²⁷ Kübler-Ross & Kessler 2006, 67–68.

saada apua ja päästä eteenpäin. Toivottavasti joku tuolla ylhäällä kuulee minua ja auttaa.. Ehkä joskus huomaa sen avun tulleen huomaamatta. Nyt en vaan voi pyytää muuta kun että Aarre auttaisi ja saisin voimia jostakin selvitä tästä äidin ja isän roolista.

Lumi

Kübler-Ross toteaa, että unet ovat psyyken keino luoda yhteydentunne ja su-revalle mahdollisuus viettää vielä hetkiä läheisen kanssa. Unet voivat auttaa kääntämään huomio pois kivusta tai auttaa kohtaamaan vaikeita tunteita. Yleensä unissa puoliso kohdataan hyvässä kunnossa ja terveenä. Sureva kokee rauhaa näistä unista. Sureva voi unessa saada mahdollisuuden vuorovaikutukseen, hyvästellä puolisonsa ja antaa sekä saada lupa rauhaan.¹²⁸ Leskille auttavaksi ja lohduttavaksi tekijäksi blogeissa nousevat unet kuolleesta puolisoista. Säde ja Meri pohtivat, että ovatko ne unia vain vieraileeko puoliso oikeasti heidän luonaan. Pilvi saa unessa hyvästellä Aatoksen ennen hänen kuolemaansa. Armas kertoi unessa, että taivaassa on tosi hauskaa ja siellä on teini-ikäinen versio Tuulista siihen asti, kun Tuulin aika on mennä sinne. Säde kärsi traumaansa liittyen aluksi painajaisista, joissa Tenho tai joku muu hukkuu yhä uudelleen. Säde kertoi, että Tenho kävi yöllä kotona, mutta hän käski mennä pois, sillä ei kuolleiden kuulu tulla. Seuraavan kerran Tenhon seisoessa makuuhuoneen ovensuussa Säde ajattelee hänen tulleen hakemaan äitiään, joka kuoli samana päivänä. Tenho elvyttää unessa Säteän ja he rakastivat toisiansa. Unessa Säde odottaa toivomaansa toista lasta ja pyytää, ettei Tenho kuolisi uudelleen.

Viimeyönä uni oli erilainen. Olin ystäväperheeni luona käymässä. Muru ilmestyy paikalle. Minulle tuli vahva tunne, että tuo ihminen on ollut vain hukassa, niinkuin kotiavaimet. Nyt minun pitää pitää huolta, ettei hän enää ikinä mene hukkaan. Pidin kädestä, halasin, suukottelin, hoin vain, ettei hän saa enää ikinä mennä hukkaan, ikinä ei saa enää kadota ja lähteä pois. Ole siinä ikuisesti, olethan? Rakas lupasi.

Tuuli

Meri kertoo Toivon olevan unissa onnellinen, raukea ja hymyilevä. Unissa Toivon rinnalla on aina valohahmo, enkeli. Unessa Toivo varoittelee Meriä tekemästä mitään tyhmää, kun tämä miettii spiritismiä. Heidän yhteisen blogin lopettaminen oli Merille vaikea päätös, mutta Toivo antaa siihen unessa luvan ja samalla remontiin kotona. Kun Meri aloittaa opinnot, Toivo tulee uneen kertomaan, että Meri on viimeinkin oikealla tiellä. Lesket kokevat, että unissa saavat sanoa puolisolille mitä jäi sanomatta, he saavat heiltä neuvoja ja ohjausta, lohdutusta, mutta

¹²⁸ Kübler-Ross & Kessler 2006, 71–74.

myös läheisyyttä ja hellyyttä. Jokaisessa blogissa kerrotaan unista, jotka lesket kokevat tärkeiksi ja helpottavat surua sekä ikävää.

Näin myös unen Toivosta missä se käski tekemästä mitään tyhmää kuten spiritismin kokeilu. Lueskelin yksi ilta spiritismistä ja siitä miten kuolleisiin voisi ottaa yhteyttä. Sen yön unessa manasin Toivon äitiä ja aina kun manasin sain kupillisen verta. Toivo istui nurkassa ja kielsi tekemästä niin enää koskaan ja katosi heräsin.
Meri

Kolme leskeä kertovat rukoilleensa puolisoltaan merkkiä, että tämä kuulee. Lumilla merkki liittyy tapahtumaan, jossa hänen puolisoaan elvytetään. Säde tulkitsee kaksi tapahtumaa tällaisiksi merkeiksi: lasisen puutarhapöydän räjähtäminen ja kauniit revontulet olivat kuin Tenhon sielu olisi lepattanut taivaalla. Merillä näitä merkkejä on useita. Hän kirjoittaa televisiokanavien sekaannuksista, saman musiikkikappaleen kuulumisesta radiosta useita kertoja saman päivän aikana aina autoon mennessään, tavaroiden tippumista ja kellon pysähtymisestä Toivon kuolinaikaan tunniksi ja sen jälkeen jatkaa käymistä. Meri meni kysymään Toivolta lupaa onneen ja parisuhteeseen. Hän löytää keskeltä lumista polkua punaisen ruusun ja ajattelee sen olevan vastaus hänelle. Tuuli tuntee useamman kerran lämpimän aallon kulkevan lävitseen ja painon hartioillaan kuin halauksen. Useampi leskistä kertoo puolisonsa tuoksusta ja viileästä tuulahduksesta poskellaan. Näillä kokemuksilla on ollut suuri merkitys leskille surussa. He kuvaavat saaneensa niistä voimaa, rohkaisua ja luottamusta, että puoliso on lähellä.

Yöllä tuijotin kuvaa jossa Rakas pitää poikaamme sylissä. En osannut ajatella mitään. Lämmin aalto kulki lävitse. Pieni paino hartioilla, niinkuin halauksessa. *Olet mun kanssa sittenkin.*
Tuuli

Kuolleen puolison läsnäolonkokemukset auttavat leskiä ymmärtämään, että puoliso on poissa.¹²⁹ Vaikutelma kuolleen läsnäolosta voi olla hänen näkeminen, tuttu ääni tai sanoja tai fyysinen kosketus. Hänet voi kokea myös tunnelmassa. Jokin mielikuva kuolleesta, joka on jäänyt surevan mieleen, voi aktivoida läsnäolon kokemuksia. Läsnäolon kokemukseen voi liittyä Kübler-Rossin mukaan katumusta, joka voi estää menetyksen hyväksymistä. Jos läsnäolon kokemukset opastavat ja lohduttavat surutyössä, ne ovat arvokkaita.¹³⁰

¹²⁹ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 44.

¹³⁰ Kübler-Ross & Kessler 2006, 74–77.

Kerran sunnuntaina kello pysähtyi Villen kuolin aikaan tunnin ajaksi ja jatkoi normaalisti käymistä. Eilen pöydältä tippui tavaroita ja valot vilkkuivat. Villen tuoksu leijailee välillä asunnossa. Yläkerrassa vaatteet tippuvat kaapista. Asuuko meillä räyhähenki vai vieraileeko Toivo meillä? ... Mielikuvitus vai henki? Jos se on Toivo se ei pelota mutta on välillä spookia istua sohvalla kun valot vilkkuvat ja telkkari ei saa signaalia...

Meri

Oletko siellä, kuuletko? Tytär on onnellinen, mulla on ikävä. Oletko siellä? Anna jokin pieni merkki, jos kuulet minut... Kaksi päivää myöhemmin heräsin siihen, että puutarhapöytä räjähti. Lasi oli tuhansina murusina, vähän niin kuin minä ja minun elämäni. Oliko tämä merkki, että kuulit?

Säde

Lesket puhuivat puolisoilleen iltaisin sängyssään, haudalla käydessään ja blogia välillä kirjoitettiin puolisolle. Lesket rukoilivat merkkiä puolisoiltaan, että voisivat vakuuttua heidän kuulevan. Näistä merkeistä lesket kirjoittivat blogeissaan. Niillä oli suuri merkitys surun keskellä. Lesket saivat kokemuksen, että puoliso on lähellä, auttaa ja kuulee. Tämä antoi voimaa jaksaa seuraavaan päivään. Merkit olivat leskille hyvin todellisia. Pargamentin teoriassa tällainen yhteyden kokemus nähtiin liittyvän merkityksen etsimiseen. Erjanti toteaa, että tunnemyrskyyn voi kuulua surevan yliluonnolliset kokemukset. Vainajan läsnäolon kokemukset ja yliluonnolliset tapahtumat liittyvät tähän. Sureva voi kokea sellaista, joka ei ole järjellä selitettävissä.¹³¹ Unet olivat yhtä merkittävässä asemassa kuin merkit leskillä surussa selviytymisessä. He saivat viettää unessa hetken puolisonsa kanssa, kokea läheisyyttä, sanoa mitä jäi sanomatta ja nähdä, että puolisollla kaikki oli hyvin.

6.3. Ilman teitä en olisi selvinnyt tuntiakaan

Puhuminen sukulaisille, lähipiirille, tuttaville ja ystäville on kanava saada helpotusta. Surevalla on tarve käydä dialogia ja puhua toistuvasti, yhä uudelleen. Tähän toistamiseen voi liittyä ajatus surusta ohimenevänä, josta tulee selviytyä ja parantua. Samoista asioista toistuvasti puhumalla pyritään kokemus saamaan tunteen ja tajunnan tasolla käsitteellistettäväksi. Toistolla sureva tavoittelee kokonaista oma-kohtaista kokemusta ja sen saamia syitä, merkityksiä ja seurauksia. Dialogin sisällölle on vain maltillisia odotuksia sillä arkinen keskustelukin voi saada kokemuksen lohdusta. Kärsimyksen lievittämistä puhumalla saatetaan pitää kulttuurillisena ajatusmallina.¹³²

¹³¹ Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 41.

¹³² Pulkkinen 2016, 316–318

Blogeissa nuoret lesket kertovat mitkä ovat auttaneet heitä vaikeimman yli. Ystävät ja läheiset mainitaan kaikissa blogeissa. Lesket toteavat, etteivät koskaan pysty puolestaan tekemään niin isoa palvelusta heille, mitä ovat saaneet. Leskien ystäväpiirissä tapahtui muutosta eli osa ystäväistä vetäytyi pois, mutta myös vanhoja ystävyys-suhteita löytyi uudelleen.

Nämä ihmiset ovat kukin tavallaan jaksaneet tsempata, luoda uskoa tulevaan, ja antaneet olla surunmurtama, juuri niinkuin olen itse tahtonut. He eivät ole pelänneet tulla ja nähdä miltä tuntuu kun suru ottaa vallan, vaan ovat järjestelleet asioita ja istuneet sohvalle kuuntelemaan tunti toisensa jälkeen tuntemuksiani ja olojani, olivat ne hyviä tai huonoja.

Lumi

Eilinen oli kauhea päivä. Itkin, surin ja olo oli todella paha. Mutta siitäkin selvisin ystäväni avulla. Miten selviäisinkään ilman teitä, rakkaat ystävät. <3

Pilvi

Kaikki lesket käyttivät ensimmäisen vuoden aikana terveydenhuollon palveluja. He olivat aluksi lääkärin hoidossa, joka määräsi heille sairauslomaa ja unen saannin turvaamiseksi ja ahdistuksen helpottamiseksi lääkitystä. Pitkä uneton jakso ja surun voimakas tunnekuorma laskivat leskien vastustuskykyä niin, että he sairastivat erilaisia virustauteja kuten oksennustautia ja flunssaa. Blogeissa kerrottiin verenpaineen noususta ja perussairauksien pahenemisesta. Myös lapset sairastelivat, mikä osaltaan lisäsi leskien huolta ja haastetta. Kahdella leskellä lapsi sairastui tämän tutkimukseeni sisältyvän vuoden aikana toinen epilepsiaan ja toinen diabetekseen ja olivat terveydenhuollon palvelujen piirissä. Psykoterapeuttista apua leskistä sai jokainen ja he kokivat sen tärkeäksi. Säde sai traumaoireisiin traumapsykoterapiaa ja EMDR¹³³-hoitoa. Kriisiryhmä ja Kriisikeskus mainitaan auttavina tahoina.

Tämä aika olisi pitänyt käyttää toipumiseen ja lepäämiseen ja olen juossut terapeutilta toiselle, lääkäriltä toiselle, hoitanut asioita siellä ja täällä ja joka puolella. Kiireisempää kuin töissä.

Säde

Kaikissa blogeissa kirjoitetaan siitä, miten tärkeä vertaistuki ja erityisesti nuorten leskien ryhmä ja tapaamiset olivat toipumisen kannalta. Yksi heistä kuvaa, että vain toinen leski voi kunnolla ymmärtää. Saman kokenut ymmärtää jo

¹³³ EMDR=Eye Movement Desensitization and Reprocessing eli terapeutin lähestymistapa, jolla nopeutetaan haitallisten muistojen käsittelyä. EMDR menetelmän kehitti psykologi, fil.tri Francine Shapiro vuonna 1987, kun hän huomasi sattumalta, että nopea, toistuva silmänliike vähentää voimakkaasti ahdistusta.

puolesta sanasta ja samalla saa kokemuksen, ettei ole ainut maailmassa tässä tilanteessa. Samalla voi kuulla, etteivät oireet ole huolestuttavia vaan kuuluvat normaaliin suruun.

Olen nyt nuorten leskien vertaistukiviikonlopussa. On itketty, naurettu ja puhuttu. Mikään ei voi olla minulle tällä hetkellä parempi paikka kuin tämä. Ihmisiä ympärillä, jotka oikeasti tietävät, kuin paljon se sattuu kun menettää puolisonsa. Kukaan muu ei voi ymmärtää niin täysin minua, kuin saman kokenut..

Pilvi

Näissä kokemuksissa leskillä löytyy yhtymäkohtia kattavasti Pulkkinen suruteorian eri ulottuvuuksiin, sillä auttavat ihmiset niin ammattilaiset kuin läheiset ovat auttaneet leskiä käsittämään, käsittelemään ja käsitteellistämään kuolemansurua. Terveystenhuollon ammattilaiset liittyvät kulttuurillis-yhteiskunnalliseen kontekstiin ja heidän antama hoito liittyy sekä emotionaalis-kognitiiviseen että kielellis-käsitteelliseen ulottuvuuteen kuin myös läheisten ja ystävien monipuolinen apu, jonka voi lukea kuuluvaksi kuolemankulttuuriin.

6.4. Blogi muistina ja terapiana

Lesket kirjoittavat välillä suoraan puolisoilleen ja blogin välityksellä kertovat kuulumisiaan tai välittävät terveisiä, rakkauden tunnustuksia sekä kertovat ikävästään. Lumi toteaaakin, että blogissa voi kirjoittaa ja sanoa kaikkea sitä, mitä ei puolisolalle ehtinyt sanoa. Hän käyttääkin blogista nimitystä juttutuokio itselle, lukijoille ja Aarrelle. Toisaalta Lumi miettii lietsooko itselleen huonoa oloa blogin kirjoittamisella, mutta torjuu tämän mahdollisuuden.

Pulkkinen toteaa, että surussa sanat näyttäytyvät siltoina tajuntojen välillä sekä surevalle välineenä selittää omaa kokemustaan. Kirjoittaminen on ollut käsitteellistämisen keino ja itsessään merkittävää, jolla on voinut avata yhteyden kuolleeseen läheiseen ja jopa vastausta odottaen. Kirjoittamisessa ei ole ollut kysymys vain surun sanoittamisesta tai purkamisesta vaan kurottamisesta kuoleman taakse.¹³⁴

Lesket kirjoittavat hyvin avoimesti puolison kuoleman hetkestä ja siihen liittyvistä tapahtumista. Meri kirjoittaa, että haluaa blogillaan lisätä avoimuutta ja rikkoa tabuja. Tuuli kertoo, ettei löytänyt blogeja, joita olisivat nuoret lesket kirjoittaneet ja joilla oli pieniä lapsia. Hän kirjoittaa selviytymistarinaa ajatuksella; tästä ei selviä, mutta tämän kanssa voi oppia elämään. Koskinen toteaa, että blogin kirjoittaja rakentaa kokonaisvaltaisesti itsestään kuvaa tai tiettyyn elämän-

tilanteeseen tai aihepiiriin liittyen. Kirjoittaja asettuu persoonallaan kirjoittamansa taakse. Vaikka blogin julkisuusaste vaihtelee, blogi on lähtökohtaisesti julkinen ja sosiaalinen genre, johon liittyy sekä itseilmaisua että identiteettityötä. Osa kirjoittaa pienelle lähipiirille ja itselleen. Kuitenkin kysymyksessä on ulospäin suuntautuva suhdetyö ja tavoitteena ylläpitää ja luoda yhteyksiä.¹³⁵

Olen kirjoittanut hyvin avoimesti täällä itsemurhasta ja masennuksesta mm. Tabuja päivituksissa. Jotka ovatkin olleet luetuinia tekstejä täällä blogissa. Olen aiheuttanut paljon pahennusta sillä että olen kirjoittanut niin avoimesti asiasta. Mutta olen myöskin saanut kiitosta avoimuudesta. Itseäni kirjoittaminen on helpottanut kama-lasti. Se on ollut osa minun surumatkaani käsitellä asioita.

Meri

Lesket perustelevat blogin kirjoittamistaan terapiana itselleen. Meri toteaa kirjoittamisen helpottaneen, kun saanut kirjoittaa tunteista, surusta ja luopumisesta. Blogi on ollut osa hänen surumatkaa. Kirjoittamisella on myös sosiaalinen ulottuvuus, mikä tarkoittaa, että blogin lukijat saavat kuvan, mitä nuori leski todella tuntee ja mitä hän joutuu käymään läpi. Yksi leskistä kuvaa, että blogista saa kuvaa hänestä ihmisenä ja miten on selviytynyt surusta, mutta todellisuudessa hänen elämä on paljon muutakin kuin mitä blogissa lukee. Blogin avulla oppii itsestä. Kaikki lesket kommentoivat sitä, miten tulee hyvä mieli, kun huomaa, että heidän blogiaan on käyty lukemassa. Kaksi kommentoi kymmenissä tuhansissa olevia seuraajien määrää.

Kirjoittamista käytetään tunteiden, tapahtumien ja tunnelmien tallentamisen välineenä eli muistelemisen ja muistamisen varmistajana ja mahdollistajana¹³⁶. Useampi leskistä perustelee blogin kirjoittamista, että voi myöhemmin palata vaikeimpien aikojen tapahtumiin ja tunnelmiin ja huomata miten paljon on mennyt eteenpäin ja suru muuttanut muotoaan. Ilman blogia lesket olisivat hävittäneet osan ensimmäisten kuukausien tapahtumista, joten blogi toimii heille myös muistina. Kübler-Ross esittää teoriassaan, että kirjoittaminen auttaa tallettamaan tunteita. Siitä tulee todiste siitä mitä on tuntenut ja menettänyt, mutta myös todiste tuskasta ja siitä toipumisesta. On ihmisiä joille kirjoittaminen sopii puhumista paremmin.¹³⁷

miksi minä kirjoitan julkisesti? Miksi ihmeessä minä kirjoitan blogia?

Rehellisesti; itselleni. En muista tammikuun lopusta tähän päivään juuri mitään. En muistanut, missä olin ja mitä tein... Lisäksi kirjoitan, koska haluan kertoa oman

¹³⁴ Pulkkinen 2016, 313–316.

¹³⁵ Koskinen 2014, 132.

¹³⁶ Pulkkinen 2016, 316.

¹³⁷ Kübler-Ross & Kessler 2006, 171.

selviytysmistarinani. *Toivottavasti tämä on sellainen.* En leskeytyessäni löytänyt moniakaan blogeja, joita kirjoittaisi leski. Varsinkaan näin nuori leski, jolla on pieniä lapsia. Ehkä joku samassa tilanteessa oleva löytää blogini ja osaa ammentaa siitä voimaa. Tajuaa, ettei olekaan ainut. Kuinka suru on täyttä vuoristorataa ja saa sinut muuttumaan täysin eri ihmiseksi. Ettei tästä selviä, mutta sen kanssa oppii elämään.

Tuuli

Lumi toteaa, että oman olon parantuu ei tarvitse enää kirjoittaa niin usein ja paljon. Tämä oli huomattavissa muidenkin blogien kohdalla, sillä postausten määrä väheni ja harveni mitä lähemmäksi vuoden kuluessa kirjoittamisesta tultiin. Pilvin blogi oli muihin blogeihin verrattuna erilainen. Siinä postauksia oli vähän ja kuukausienkin taukoja niiden välissä.

tästä blokista nyt hyötyä.. voin "palata ajassa taakseppäin" kun tuntuu oikein kuralta ja katsoa millainen tilanne oli vain vähän aikaa sitten ja samalla huomata että paljon ollaan menty jo eteenpäin..

Lumi

Blogia voi tarkastella tunnetyönvälineenä. Blogi tarjoaa ilmaisukanavan monenlaisen viestinnän tarpeisiin eli henkilökohtaiseen, ”kotikutoiseen”, välittömään vuorovaikutukseen. Sosiaalinen media ja vuorovaikutteisuus nostavat keskeiseksi affektiivisuuden: tuntemusten ja tunteiden sekä mieltymysten ja mielialojen herättämisen ja jakamisen.¹³⁸

Blogi tarjoaa leskille mahdollisuuden purkaa tunnelastiaan ja yrittää kirjoittamalla ymmärtää tapahtunutta, joka liittyy Pulkkinen suruteorian kielellis-käsitteelliseen ulottuvuuteen. Blogi on saatavilla tarvittaessa, kun keskustelukumppania ei välttämättä ole. DeGroot ja Carmack omassa tutkimuksessaan totesivat, että kirjoittaminen kuormittaa leskeä vähemmän kuin sosiaalisissa tilanteissa kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset, joissa ei välttämättä pysty hallitsemaan omia tunnereaktioita¹³⁹. Useampi leski kirjoituksissaan toi esille, ettei halua menettää itsehillintäänsä ja vältti sellaisia tilanteita, joissa tällainen riski olisi ollut. Blogin avulla leski voi löytää samassa elämäntilanteessa olevia ja näin saada tukea blogin kommentteissa.

Katrin Dövelingin tutkimuksessa todettiin, että empatiaa jaettiin tutkituissa verkkoyhteisöissä eniten. Lesket kiittivät saamastaan tuesta blogin lukijoita, mutta kommentit jäivät tutkimukseni ulkopuolelle, joten tätä tukea en ole analyysissäni voinut tutkia tarkemmin. Blogin kirjoittamiseen jokaisella leskellä on omat

¹³⁸ Koskinen 2014, 142.

¹³⁹ DeGroot & Carmack 2013, 448–466.

tarpeensa ja motiivinsa. Toinen kirjoittaa silloin, kun olo on kaikkein huonoin ja toinen vakuuttaa selviytymistään ja kaikkea tältä väliltä. Minun tutkimusaineistona ovat olleet nämä blogit ja niiden tekstit ottamatta kantaa siihen onko kaikki niissä kirjoitettu totta, koska sen arvioiminen on mahdotonta.

Lesket ovat hyvin avoimesti kirjoittaneet elämäänsä liittyvistä tunteistaan, tekemisistään ja ihmisistä ympärillään. Näin he ovat avanneet pääsyn suruunsa, mutta myös elämäänsä blogeissa. Blogit ovat julkisina internetissä, mikä tarkoittaa, että ne ovat kaikkien luettavissa. Lesket joutuivat arvostelun ja haukkumisen kohteiksi blogeissaan. He yrittivät puolustautua postauksissaan näihin liittyen. Surublogia kirjoittaessa altistuu tälle ikävälle ilmiölle.

7. Tulosten yhteenvedo ja pohdinta

Viiden 21–35 vuotiaan naislesken blogien lukeminen Kübler-Rossin ja Pulkkinen suruteorioiden sekä Pargamentin uskonnollinen coping -teorian ohjaamana oli matka syvälle suruun ja voimakkaisiin tunteisiin, mutta myös – kuten he itse toivoivat – selviytymistarinaan. Tiivistän tutkimustulokseni tähän yhteenvedoon ja havainnollistan niitä laatimallani kaaviolla.

Blogeissa leskien kuvaamat tunteet ja erilaiset surun oireet kertovat Pulkkinen teorian emotionaalis-kognitiivisesta ulottuvuudesta, joka pitää sisällään kuolemansurun käsittämisen eli tunteet ja tajunnan. Blogissa nämä tunteet tulevat kuvatuiksi voimakkaina ja värikkäästi, sillä lesket elävät tunteita todeksi kirjoittaessaan. He kertovat myös erilaisista fysiologisista oireista kuten oksentamisesta, palelusta, värinästä, jotka myös liittyvät suruun. Kübler-Rossin teoria keskittyy Pulkkinen enemmän tunteisiin ja psykologiaan ja sen keskiössä ovat suru ja tunteet. Kübler-Rossin teorian vaiheet löytyvät blogeista, vaikka suru ei niissä noudatakaan vaiheteoriaa vaan tunteet vaihtelevat saman päivän aikana ja monenlaisissa väreissä. Leskien surun kuvaukset ja niistä piirtämäni kuvaajat näyttävät tunteiden olevan vuoristorataa, jossa ”romahdetaan” tai ”tipahdetaan” ja nousee taas uudelleen. Cullbergin kriisiteorian shokki- ja reaktiovaiheet ovat nähtävissä blogikirjoituksissa, mutta niidenkin välillä on vaihtelua molempiin suuntiin.

Jokainen kuukausi tuo tullessaan lisää hyviä päiviä ja lesket kiinnittävät huomiota siihen, että menee päiviä itkemättä. Erjantin teorian luopumisen prosessia lesket käyvät läpi kirjoituksissaan eli voinko päästää irti puolisosta, onko lupa päästää irti ja saanko jatkaa elämäni. Poijulan teoria ei vaadi kiintymyssuhteen

katkaisemista kuolleeseen ja blogeissa lesket kertovatkin puolison kulkevan aina mukana iholla tatuointeina, muistoina, sydämessä ja lapsissa. Tunnereaktioiden rauhoittuessa ja yöunien korjaantuessa, lesket saavat paremmin otteen uudesta elämästä ja tekevät suuriakin muutoksia kuten työpaikan vaihtaminen, opiskelu tai muutto. Vuoden kohdalla puolison kuolemasta yksi leskistä seurustelee, yksi perustaa uusperheen ja yksi avioituu. Nämä kertovat Kübler-Rossin teoriassa hyväksymisen vaiheesta tai Cullbergin teoriassa uudelleensuuntautumisen vaiheesta.

Lesken ”varjot ja hunnut” liittyvät Pulkkinen-teoriassa rituaalis-konatiiviseen ulottuvuuteen eli kuolemansurun käsittelemiseen, joka pitää sisällään teot ja toiminnot. Blogit tuovat esille, miten paljon leskillä on muistettavaa ja huolehdittavaa suurimman surun keskellä: taloudelliseen toimeentuloon liittyvät erilaiset eläkkeet, pankin kanssa huolehdittavana laina- ja tiliasiat sekä maistraatti, joka valvoo lasten etuja. Hauta on leskille surun keskellä lohdun ja rauhan paikka, jossa käydään keskustelemassa puolison kanssa. Leskien ”varjot ja hunnut” liittyvät myös kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin. Sukupolvilta siirtyneet kulttuurilliset tavat, joista blogeissa mainitaan vihkisormuksen siirtäminen leskeydyttyä oikeaan nimettömään tai hyvin määräävänä tekijänä näyttäytyvä lesken vuoden suruaika. Kolmessa blogissa kirjoitetaan lesken siirtymisestä mustista vaatteista käyttämään värikkäitä vaatteita.

Menetyksen jälkeen leskien aika jakaantuu aikaan ”ennen” ja ”jälkeen” puolison kuoleman. Kuolinpäivä mainitaan blogeissa kuukausittain ja se näkyy myös tunnekuvaajassa. Lesket tekevät asioita ensimmäisen kerran yksin, mikä muistuttaa kipeästi menetyksestä ja tulee mainituksi blogeissa. Leski sanana on sellainen, jota nuoret lesket eivät tunne omakseen vaan heidän mielestä kuuluu vanhalle ihmiselle.

Edellä mainituista osa voidaan katsoa liittyvän myös suomalaiseen kuolemankulttuuriin, jota lesket ovat blogeillaan muovaamassa uudelleen. Blogeissa he kertoivat muistolaatikoista, joita kokosivat lapsia varten ja muistotatuoinneista, joita ottivat iholle muistuttamaan puolisoa ja kertomaan heidän yhteisestä tarinastaan. Muistotilaisuus, jossa juodaan kahvia muumimukeista ja kuunnellaan Lynnyrd Skynnyrdia kertoo rituaalien muutoksesta. Surublogi itsessään edustaa kuolemankulttuurin muutosta yksityisestä avoimempaan suuntaan. Ystävien ja läheisten tuki liittyy sekä kuolemankulttuuriin että kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin.

Tutkimuksessani nousi esiin sosiaalinen kontrolli, joka puetaan huolehti-vaan ja välittävään sävyyn, mutta pitää sisällään arvostelua. Nämä liittyvät erityisesti siihen, kun leski alkaa seurustella ja kirjoittaa siitä avoimesti blogissaan tai muuttaa profiilin statusta Facebookissa. Lesket syyllistävät kirjoituksissaan itseään ja ympäristö lisää leskien syyllisyyttä. Elämänvoima kuitenkin vaatii jatkamaan eteenpäin ja siihen liittyy myös toisen ihmisen ja läheisyyden kaipuu. Tässä ristipaineessa lupaa kysytään entiseltä puolisoilta ja koetaan se saavan, joka on toisten mielipiteitä tärkeämpi.

Yllättävänä tutkimuslöydöksenä useat lesket kertoivat ihmissuhteiden kariutumisesta, kiusaamisesta sekä kohtaamisen väistämisestä. Oman lukunsa muodostavat blogien ikävät kommentit, jopa haukkuminen. Tämä herättää kysymyksen, liittyvätkö nämä ilmiöt leskeyteen, blogisuruun vai nettikirjoitteluun yleisesti. Kuolemankulttuuriin tällaisten ilmiöiden ei toivoisi jäävän, minkä vuoksi niiden tekeminen näkyväksi on tärkeää. Tutkijana hämmästelen leskien rohkeaa ja avointa kirjoittamista, mutta toisaalta ymmärrän, että he tarvitsevat blogin tunnekuorman käsittelyyn surun ankarimmassa vaiheessa. Heillä olisi ollut mahdollisuus poistaa tekstejä myöhemmin, mutta eivät ole sitä tehneet ainakaan tutkimukseni aikana. Tällaisenaan blogit varmasti auttavat ja lohduttavat muita nuoria leskiä niin kuin he itse toivoivat blogia kirjoittaessaan.

Blogi liittyy Pulkkisen teorian kielellis-käsitteelliseen ulottuvuuteen, jossa pyritään kuoleman käsitteellistämiseen, jolloin käytössä ovat sanat. Lesket hyödyntävät läheisille ja ystäville puhumisen lisäksi blogia käsitellessään kuolemaa ja purkaessaan pahaa oloaan sekä tunteitaan. Blogeissa tulee esille DeGrootin ja Carmackin tutkimuksen löydös, että surun keskellä toisille kirjoittaminen on helpompaa kuin puhuminen, sillä siinä ei kuormitu niin kuin suorassa kontaktissa, on aikaa harkita sanottavansa, tunteiden hallinta on helpompaa, kun ei tule yllätyksiä ja surun ottaessa vallan ei paljastu toisille. Yksi leski muutti kuukaudeksi blogin yksityiseksi seurustelusuhteen kariutumisen jälkeen. Ikävistä kohuista huolimatta lesket pitivät bloginsa julkisina ja pyrkivät siellä oikomaan vääriä huhuja tai perustelemaan näkemyksiään, kun olivat joutuneet arvostelujen kohteeksi. Lesket kertoivat kirjoituksissaan blogin merkityksestä ja tärkeydestä, joka on osa heidän surusta selviytymistään.

Kaikissa blogeissa on uskonnollisia käsitteitä. Neljässä mainittiin Jumala, taivas, enkeli, jälleennäkeminen ja viidennessä pyhä. Kolme leskeä uskoo elämään kuoleman jälkeen ja jälleennäkemiseen, neljäs toivoo sitä ja viides ei

kirjoita tästä aihepiiristä. Kiukku kohdistetaan Jumalalle, vaaditaan selitystä ja kysytään mitä on tehnyt väärin. Yhdessäkään blogissa ei kielletä Jumalan olemassaoloa, mutta sitä epäillään. Puolison kuolema herättää eksistentiaaliset ja transsendenttiin liittyvät kysymykset. Blogeista löytyy pohdintaa, onko kuoleman jälkeen elämää vai joku kosminen todellisuus, tapaako puolison vielä viettäen iäisyyden yhdessä ja mikä kristinuskon opetuksista on totta. Kaksi leskeä kertoo rukoilleensa ja toinen heistä rukoilee lastensa kanssa iltarukoukset, yksi osallistui Pyhäinpäivän jumalanpalvelukseen. Useammin lesket kuitenkin rukoilivat apua puolisoltaan kuin Jumalalta, koska ajattelivat puolison olevan enkelinä taivaassa. Jälleennäkemisen toivo, unet ja merkit puolisosta olivat leskien voimana surussa, ikävässä ja yksinäisyydessä. Ne antoivat leskille tunteen, että puoliso on heidän elämässään mukana.

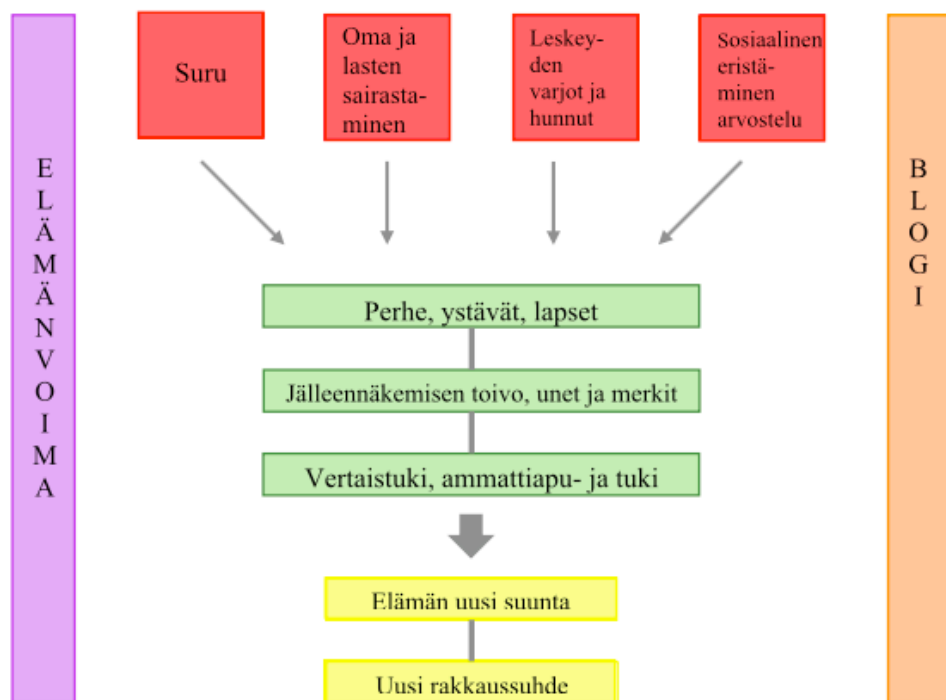
Yhdelle leskistä pappi soitti hautajaisten jälkeen. Seurakunnan tuki tai toiminta ei näkynyt lainkaan blogeissa, joka on yllättävä tutkimustulos. Nuoret lesket lapsiperheiden keskellä voisivat hyödyntää seurakunnan tukea esimerkiksi kuoleman sanoittamisessa lapsille. Mielestäni seurakunnassa voisi olla käytäntönä soittaa leskelle jonkin ajan kuluttua hautajaisista. Leski, jolle pappi soitti, päätti lähteä opiskelemaan suntuksi. En haastatellut tutkimuksessani leskiä, joten on mahdotonta arvioida papin soiton merkitys ratkaisuun.

Merkittäväksi tekijäksi blogeja lukiessani ja analyysin eri vaiheissa nousi elämänvoima, jonka nimityksen annoin kaikille niille merkeille, jotka vaikeimpanakin aikana sai lesket suuntaamaan katseen eteenpäin, suunnittelemaan seuraavaa tuntia, päivää, viikkoa sekä haaveilemaan jostakin paremmasta, joka rakentui pikkuhiljaa suuriksi muutoksiksi ja rohkeasti uusiksi aluiksi. Elämänvoiman on mielestäni keskeinen tekijä nuorten leskien surusta selviytymiselle, sillä se antoi voimaa, vaikka lesket saivat arvostelua osakseen liittyen ratkaisuihinsa.

Tunneilmaisujen kuvaajat, jotka tein aikajanoja hyödyntäen, osoittivat, että jokaisen lesken suru näyttäytyi hyvin yksilöllisesti. Toisen kuvaajassa oli yksittäisiä piikkejä hyvien päivien kohdalla arjen muuten ollessa surun kanssa kamppailua. Kuvaajissa löytyi myös niitä, joilla oli pidempiä hyviä jaksoja, jonka katkaisi jokin yllättävä muisto tai merkkipäivä. Kuvaajaan vaikuttaa, millaisessa tunnetilassa yleensä leski blogiaan kirjoittaa. Eräs leskistä aloitti opiskelut ja postaukset harvenivat. Kuvaaja tänäkin aikana kulki hyvin matalalla, minkä osaltaan selittää, että hankalissa kohdissa leski purki tuntojaan blogiin ja hyvänä päivänä hän ei blogia kirjoittanut. Tulkintani on, että kuvaajat kertovat blogiin

kirjoitetusta surusta, mutta ne eivät välttämättä kerro leskien henkilökohtaisen ja koetun surun kokonaisuutta.

Tutkimukseni analyysin tulokset tiivistin kaavioon 5. Punaisissa laatikoissa on leskiä voimakkaasti kuormittavat tekijät. Vihreät laatikot muodostavat sen jallustan, joiden avulla ja tuella lesket jaksoivat hetkestä toiseen. Vasemmalla on elämänvoima, joka näkyy selkeänä juonteena blogeissa pitkin matkaa. Se on merkittävänä tekijänä, kun lesket tekevät ratkaisujaan ja menevät elämässä eteenpäin. Oikeassa reunassa on blogi, joka tutkimukseni mukaan on isona apuna ja tukena, mutta toisaalta näyttäytyy kiusaamisen ja haukkumisen väylänä.



Kaavio 5. Nuorten leskien selviytymiseen vaikuttavat tekijät.

Keväällä, ennen kuin tutkimusseminaari alkoi, tutustuin nuoren lesken blogiin, Lesken lehti. En ollut aikaisemmin tutustunut blogeihin. Nuoren lesken rehellinen arkensa tunnemyrskyn kuvaus pysäytti ja puhutteli minua. Blogien valinta tutkimusaineistoksi avasi maailman, joka oli minulle vieras. Löysin neljä blogia, joista yksi oli todella suppea, mutta otin sen tutkimusaineistooni mukaan lesken iän vuoksi. Olin huolissani aineistoni riittävydestä pro gradu -tutkielmaan, joten tein vielä uuden haun, jolloin löysin aineistoni runsaimman blogin. Tutkimusaineistoni oli lopulta yllättävän laaja eli yhteensä 684 postausta, joista tuli 517 tekstisivua.

Tein blogeista minikertomukset, aikajanat ja tunneilmaisujen kuvaajat varmistaakseni, että tunnen aineistoni hyvin ja että leskien ääni tulee varmasti kuuluviin, analyysi on kattava ja tekemäni johtopäätökset ovat perusteltuja. Tämän koisella aineistolla analyysin tekeminen oli työlästä ja vei paljon aikaa. Kokeuttamattomuuttani tein asioita vaikeimmalla tavalla, mutta samalla opin tutkimusenteon käytäntöjä. Lopputuloksena minulla on monipuolisesti analysoitu aineisto. Minikertomukset täydensivät kokonaiskuvaa blogeista ja auttoivat pitämään yksityiskohdat oikeassa blogissa. Aikajanojen rakentaminen Exceliin oli pikkutarkkaa työtä, mutta antoi minulle hyvän välineen analyysin tekemiseen. Tutkimuseettisistä syistä päätin, että en laita minikertomuksia ja aikajanoja tutkimukseni liitteeksi.

Valitsin Elisabeth Kübler-Rossin teorian, koska sen on erittäin tunnettu ja laajasti käytössä, vaikka uudempaakin surututkimuksesta on tehty. Mari Pulkkisen analyysimalli on uutta suomalaista surututkimusta ja on monipuolisuudessaan käyttökelpoinen teoria surublogien analysointiin. Analyysiä tehdessäni sain todeta, ettei mikään teoria yksin riitä kattavasti avaamaan blogien surua. Blogeissa suru ulottui elämän kaikille alueille, jonka vuoksi taustassa mainitsin useampia teorioita. Toisaalta halusin tuoda esille miten laadukasta surututkimusta Suomessa on tehty. Harkitsin myös hyödyntää traumaoireisiin liittyvää teoriaa osana tutkimustani, mutta päädyin jättämään sen pois, sillä sen esittäminen lyhyesti olisi ollut haasteellista.

Ensimmäisiä kertoja blogeja luettuani epäilin, etten löydä Pargamentin uskonnollista copingia niistä. Ensivaikutelma oli, etteivät lesket tukeudu Jumalaan. Jokaisessa blogissa kirjoitettiin jotain uskontoon liittyen, ja kukaan leskistä ei sanonut, että Jumalaa ei ole olemassa. Pargamentin teoria jättää tutkijalle vapauden tulkita tutkimusaineistoa itsenäisesti, jonka koin haasteena analyysissäni. Pyrin säilyttämään kriittisen tutkijan asenteen analyysiä tehdessäni, etten tulkitsisi uskonnolliseksi copingiksi sellaista, mikä sitä ei ole. Minulle oli yllätys, että kaikista viidestä haulla etsimästäni blogista löytyi uskontoon liittyviä ilmauksia. Kaikkien leskien puolisoille oli myös pidetty kristilliset hautajaiset, vaikka kysymys oli nuorista ihmisistä.

Tutkimuksen aikana, vaikka en näitä leskiä tavannut, heistä tuli minulle läheisiä. Valitessani sitaatteja tämä tuli haasteeksi, koska kaikki olivat mielestäni tärkeitä. Olisi ollut helpompi jos sitaatit olisi valinnut joku muu kuin minä. Syväällä aineistossa oleminen teki vaikeaksi sieltä irrottautumisen ja pääsemisen tut-

kimustulosten ja teorian vuoropuheluun. Itsenäisesti ja luovia ratkaisuja etsien ja teorioita hyödyntäen sain tiivistettyä tulokseni kaavioon nuorten leskien selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä.

Mari Pulkkinen on sanonut, että suru on jo meissä, sillä kiintyessämme läheisiimme altistumme surulle. Tämän vuoksi tutkimukseni on tärkeä. Lyhyessä kohtaamisessa näkee surusta vain murusen, mutta blogit avaavat syvemmän ja laajemman perspektiivin suruun ja leskien todellisuuteen. Tutkimukseni tuloksia voidaan hyödyntää työtehtävissä, joissa kohdataan läheisensä menettäneitä tai kohdatessamme heitä omassa elämässämme.

Tutkimustani olisi mielenkiintoista jatkaa ja syventää haastattelemalla leskiä. Siinä voisi tarkentaa, miten he nyt kuvaisivat surua, miten seurakunta tai muu yhteisö olisi voinut heitä tukea ja auttaa sekä kokemuksista surublogin kirjoittamisesta. Tämä tutkimus tehtiin viiden nuoren naislesken blogeista, mutta olisi tärkeää tutkia myös miesten kirjoittamia blogeja. Näitä voisi löytyä, kun laajentaisi haun käsittämään esimerkiksi saattohoidossa olleiden tai olevien läheisiä tai jo leskeytyneitä. Tämä antaisi mahdollisuuden verrata, miten blogeissa näyttäytyvä suru on erilainen, kun kuolema on odotettu versus äkillinen, odottamaton. Tutkimukset voisivat antaa tärkeää tietoa siitä, miten meidän auttamisjärjestelmämme toimivat tällaisissa elämän taitekohdissa.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Lähteet

Sydämmen sirpaleet

<http://sydammensirpaleet.blogspot.fi/2012/04/aloitus.html>

Viitattu 23.4.2017

Kun kaikki katoaa

http://taivaanrannantakana.blogspot.fi/2012_07_01_archive.html

Viitattu 23.4.2017

Pidä kädestä, kun kaipaus on lohduton

<http://mikseikukaankysynyt.blogspot.fi/2014/09/miksi-mina-kirjoitan.html>

Viitattu 23.4.2017

Lesken lehti

<http://nuoreleskenlehti.blogspot.fi/2015/07/kelailua.html>

Viitattu 23.4.2017

Owls and grannypanties

<http://owlsandgrannypanties.blogspot.fi/2016/04/en-sanonut-hyvasti.html>

Viitattu 23.4.2017

Leskenlehti ja sadetta

http://leskenlehtiajasadetta.blogspot.fi/2016_05_01_archive.html

Viitattu 23.4.2017

Kirjallisuus

Alasuutari, Pertti

2011 Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino: Tampere.

Aula, Pekka & Matikainen, Janne & Villi, Mikko

2008 Verkkoviestintäkirja. Helsinki: Palmenia.

Bergset, Heli

2014 Bloggaamisen merkitys ulkosuomalaisten elämässä.

Käyttätymistieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto. Pro Gradu – tutkielma

Cullberg, Johan

1991 Tasapainon järkkyyssä psykoanalyttinen ja sosiaalipsykiatrinen tutkielma. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

DeGroot, Jocelyn M. & Carmack, Heather J.

2013 ”It may not be pretty, but it’s honest”: examining parental grief on the Callapitter blog. *Death Studies*, 37: 448–470. Routledge, Taylor & Francis Group.

- Döveling, Katrin
 2015 Emotion regulation in bereavement: searching for and finding emotional support in social network sites. 106–122. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, vol. 21, Taylor & Francis.
- Erjanti, Helena
 1999 From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of Giving in A Study on Spousal Bereavement. Academic dissertation the Faculty of Medicine of the University of Tampere. Diss. Acta Universitatis Tamperensis 715.
- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita
 2004 Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: Dark Oy.
- Erämaja, Tapani
 2006 Viimeinen matka. Toimintatutkimus kirkollisen hautauskentän professiostruktuurista. Diss. Teologinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Freeman, W. & Brett, C.
 2012 Prompting authentic blogging practice in an graduate course. *Computers & Education* 59 (3), 1032–1041.
- Geels, Antoon & Wikström, Owe
 2009 Uskonnollinen ihminen. Johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Hakala, Salli & Vesa, Juho
 2013 Verkkokeskustelut ja sisällön erittely. 216–244. Teos: Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu (toim.), *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino.
- Haverinen, Anna
 2014 Memorial Virtualis – death and mourning rituals in online environments. Diss. Turun yliopiston julkaisusarja B, toim. 386.
- Heikkinen, Hannu L. T.
 2015 Kerronnallinen tutkimus. 149–167. Teos: Valli & Aaltola toim. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hjarvard, Stig
 2012 Three Forms of Mediatized Religion. Changing the Public Face of Religion. 21–44. Teos: Hjarvard, Stig & Lövheim, Mia (eds.). *Mediatization and religion. Nordic perspectives*. Göteborg: Nordicom.
- Helasvuo, Marja-Liisa & Johansson, Marjut & Tanskanen, Sanna-Kaisa
 2014 Johdatus digitaaliseen vuorovaikutukseen. 9–28. Teos: Helasvuo & Johansson & Tanskanen (toim.). *Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Helasvuo, Marja-Liisa & Johansson, Marjut & Tanskanen, Sanna-Kaisa
 2014 Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Hänninen, Vilma

2015 Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. 168–184. Teos: Valli & Aaltola toim. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Isomäki, Hannakaisa & Lappi, Tiina-Riitta & Silvennoinen, Johanna

2013 Verkon etnografinen tutkimus. 150–169. Teos: Laaksonen & Matilainen & Tikka (toim.). Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino

Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E.

2008 Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Kallionpää, Outi

2014 Mitä on uusi kirjoittaminen? Uusien mediakirjoitustaitojen merkitys. 60–78. Media & viestintä 37/4.

Kilpi, Tuomas

2006 Blogit ja bloggaaminen. Jyväskylä: Readme.fi

Kiviniemi, Kari

2015 Laadullinen tutkimus prosessina. 74–88. Teos: Valli & Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.

Klass, Dennis

2006 Grief, Religion and Spirituality. 283–304. Teos: Garces-Foley (edit.), Death and Religion in a Changing World. Armonk New York, London England: M.E.Sharpe.

Koskela, Harri

2011 Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Diss. Porvoo: Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja.

Koskinen, Kaisa

2014 Tunteella ja tuttavallisesti. Margot Wallströmin blogi osana Euroopan komission viestintää. 127–143. Teos: Helasvuo & Johansson & Tanskanen (toim.). Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Kozinets, Robert V.

2010 Netnography. Doing Ethnographic Research Online. London: Sage.

2015 Netnography: Redefined. Los Angeles: Sage.

Kuula, Arja

2006 Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David

2006 Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books.

Kääriäinen, Salla Kaisla

- 2014 Bloggaajan etiikka. Vapaus, vuorovaikutus ja vastuu Suomen luetuimmissa muotiblogeissa. Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen Janne

- 2013 Tutkimuskohteena vuorovaikutus ja keskustelu verkossa. 193–215. Teos: Laaksonen & Matikainen & Tikka (toim.), Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino.

Laaksonen, Salla-Maaria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu

- 2013 Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula

- 2008 Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäntapahtumien tutkimisessa. 106–150 Teos: Kaasila & Rajala & Nurmi (Toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Lieblich, Amia & Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar

- 1998 Narrative Research. Reading, Analysis and Interpretation. Thousand Oaks, CA: Sage.

Lingel, Jessa

- 2013 The Digital remains: Social Media and Practices of Online Grief. 190–195. The Information Society 29. Taylor & Francis Group.

Lövheim, Mia

- 2012 A voice of Their Own. Young Muslim Women, Blogs and Religion. 129–145. Teos: Hjarvard & Lövheim (eds.), Mediatization and religion. Nordic perspectives. Göteborg: Nordicom.

McKeen, Heidi & Porter, James

- 2009 Playing a good game: Ethical issues in researching MMOGs and virtual worlds. International Journal of Internet Research Ethics 2 (1): 5–37.

Hjarvard, Stig & Lövheim, Mia (Eds)

- 2012 Mediatization and religion. Nordic Perspectives. Göteborg: Nordicom.
http://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/publikationer-hela-pdf/mediatization_and_religion.pdf
Viitattu 4.5.2017

Papacharissi, Z

- 2012 Audiences as media producers: content analysis of 260 blogs. 69–84. Teos: Chouliaraki L. (toim.) Self-mediation. New media, citizenship and civil selves. London: Routledge.

Paloutzian, Raymond F. & Park, Crystal L.

- 2013 Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality. New York: The Guilford Press.

- Pargament, Kenneth I.
1997 The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice. New York: A Division of Guilford Publications.
- Pargament, Kenneth I. & Abu Raiya, Hisham
2007 A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. 742–766. *Psyke & Logos* 28.
- Pargament, Kenneth I. & Falb, Melissa D. & Ano, Gene G. & Wachholtz, Amy B.
2013 The Religious Dimension of Coping. Advances in Theory, Research, and Practice. 560–579. Teos: Paloutzian & Park (Edit.), *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, Kenneth I. & Feuille, Margaret & Burdzy, Donna
2011 The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. 51–76. *Religions* 2(1).
- Pargament, Kenneth I. & Koenig, Harold G. & Perez, Lisa M.
2000 The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. 519–543. *Journal of Clinic psychology*. Vol. 56(4).
- Poijula, Soili
2002 *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Pulkkinen, Mari
2016 Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Helsinki: Unigrafia.
- Rantala, Irma
2015 Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. 108–133. Teos: Valli & Aaltola toim. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saari, Salli
2003 *Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Otava
- Salmi, Leena
2014 Digitaalisen vuorovaikutuksen sanastoa. 185–209. Teos: Helavuo Marja-Liisa, Johansson Marjut, Tanskanen Sanna-Kaisa (toim.). *Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Sirkkunen, Esa
2008 Vertaismedia haastaa perinteisen. 137–156. Teos: Aula, Pekka & Matikainen, Janne & Villi, Mikko, *Verkkoviestintäkirja*. Helsinki: Palmenia
- Sumiala, Johanna
2010 *Median rituaalit. Johdatus media-antropologiaan*. Tampere: Vastapaino.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli

2013 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuominen, Suvi & Mustonen, Anu

2007 Tunteella ja järjellä nettiin – Internetissä tarvitaan uudenlaisia mediataitoja. 137–150. Teos: Kynäslahti & Kupiainen & Lehtonen (toim.), Näkökulmia mediakasvatukseen. Mediakasvatusseuran julkaisu 1/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura.

Turtiainen, Riikka & Östman, Sari

2013 Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. 49–67. Teos: Laaksonen & Matikainen & Tikka (toim.), Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino.

Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.)

2015 Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vesterinen, Olli

2007 Mediakasvatus oppilaitosinstituution yhte(nä)isenä alueena. 73–85. Teos: Kynäslahti & Kupiainen & Lehtonen (toim.), Näkökulmia mediakasvatukseen. Mediakasvatusseuran julkaisu 1/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura.

Whitehead, Deborah

2015 ”The sory God is weaving us into”: narrativizing grief, faith, and infant loss in US evangelical women’s blog communites. 42–56. New Review of Hypermedia and Multimedia, vol. 21, Taylor & Francis.

Liitteet

LIITE 1

RCOPE Subscales and Definitions of Religious Coping Methods.

Religious Methods of Coping to Find Meaning

Benevolent Religious Reappraisal	Redefining the stressor through religion as benevolent and potentially beneficial
Punishing God Reappraisal	Redefining the stressor as a punishment from God for the individual's sins
Demonic Reappraisal	Redefining the stressor as an act of the Devil
Reappraisal of God's Powers	Redefining God's power to influence the stressful situation

Religious Methods of Coping to Gain Control

Collaborative Religious Coping	Seeking control through a problem solving partnership with God
Active Religious Surrender	An active giving up of control to God in coping
Passive Religious Deferral	Passive waiting for God to control the situation
Pleading for Direct Intercession	Seeking control indirectly by pleading to God for a miracle or divine intercession
Self-Directing Religious Coping	Seeking control directly through individual initiative rather than help from God

Religious Methods of Coping to Gain Comfort and Closeness to God

Seeking Spiritual Support	Searching for comfort and reassurance through God's love and care
Religious Focus	Engaging in religious activities to shift focus from the stressor
Religious Purification	Searching for spiritual cleansing through religious actions
Spiritual Connection	Experiencing a sense of connectedness with forces that transcend the individual
Spiritual Discontent	Expressing confusion and dissatisfaction with God's relationship to the individual in the stressful situation
Marking Religious Boundaries	Clearly demarcating acceptable from unacceptable religious behavior and remaining within religious boundaries

Religious Methods of Coping to Gain Intimacy with Others and Closeness to God

Seeking Support from Clergy or Members	Searching for comfort and reassurance through the love and care of congregation members and clergy
Religious Helping	Attempting to provide spiritual support and comfort to others
Interpersonal Religious Discontent	Expressing confusion and dissatisfaction with the relationship of clergy or congregation members to the individual in the stressful situation

Religious Methods of Coping to Achieve a Life Transformation

Seeking Religious Direction	Looking to religion for assistance in finding a new direction for living when the old one may no longer be viable
Religious Conversion	Looking to religion for a radical change in life
Religious Forgiving	Looking to religion for help in shifting to a state of peace from the anger, hurt, and fear associated with an offense

LIITE 2

The Brief RCOPE: Positive and Negative Coping Subscale Items.

Positive Religious Coping Subscale Items

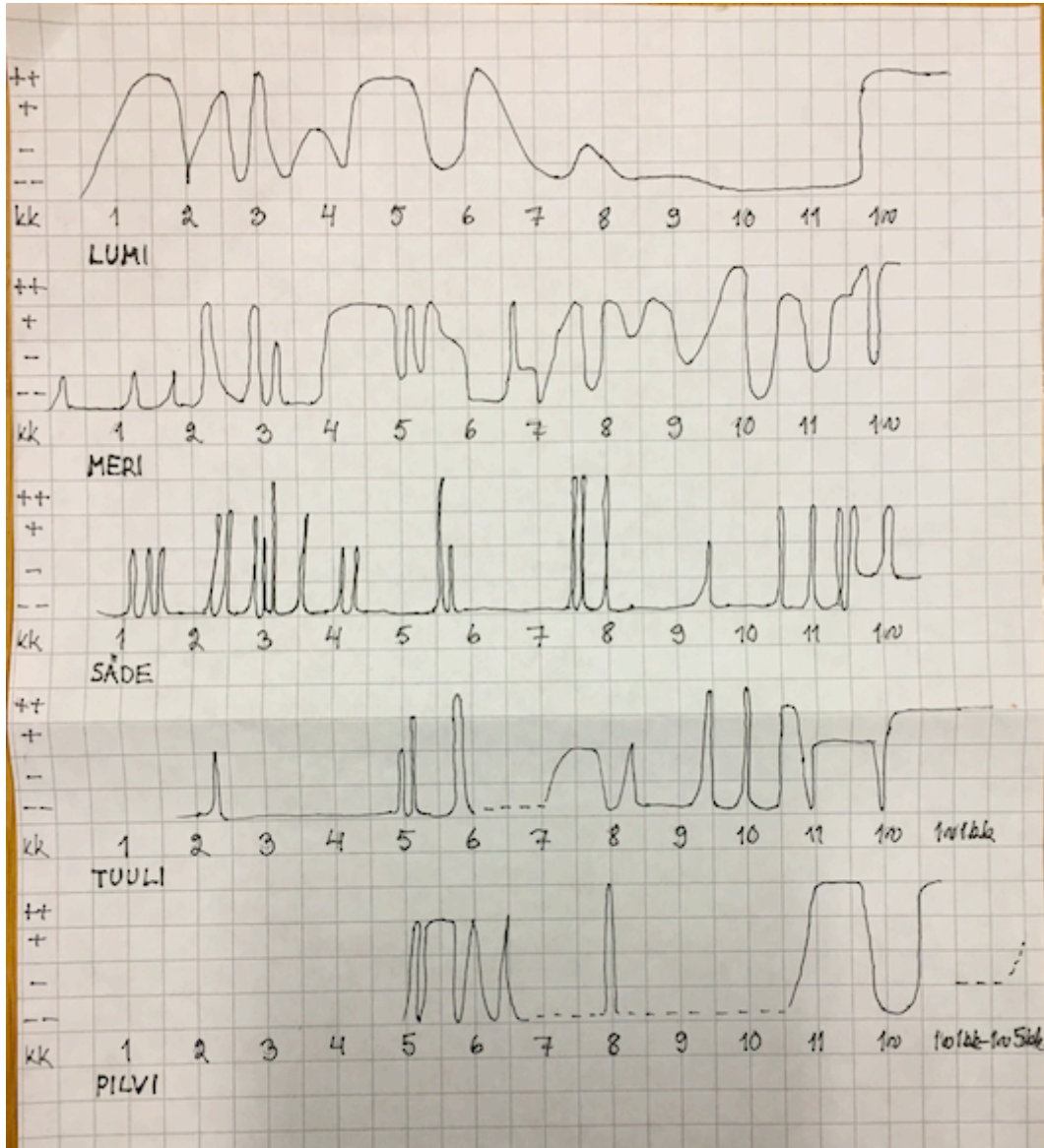
1. Looked for a stronger connection with God.
2. Sought God's love and care.
3. Sought help from God in letting go of my anger.
4. Tried to put my plans into action together with God.
5. Tried to see how God might be trying to strengthen me in this situation.
6. Asked forgiveness for my sins.
7. Focused on religion to stop worrying about my problems.

Negative Religious Coping Subscale Items

8. Wondered whether God had abandoned me.
9. Felt punished by God for my lack of devotion.
10. Wondered what I did for God to punish me.
11. Questioned God's love for me.
12. Wondered whether my church had abandoned me.
13. Decided the devil made this happen.
14. Questioned the power of God.

LIITE 3

Kuvaajat leskien tunneilmaisuiista



LIITE 4

Uskonnollinen coping nuorten leskien blogeissa

	Uskonnon funktio	Uskonnon funktion tulkinta
Lumi	Merkitys	Lempeä uskonnollinen tulkinta
	Kontrolli	Aktiivinen uskonnollinen antautuminen Anominen esirukouksessa
	Lohdutus ja läheisyys Jumalassa	Hengellisen tuen etsiminen Hengellinen yhteys
Tuuli	Merkitys	Jumalan vallan tulkinta
	Kontrolli	Passiivinen uskonnollinen lykkääminen
Pilvi	Kontrolli	Passiivinen uskonnollinen lykkääminen
Säde	Merkitys	Rankaiseva Jumalan tulkinta Jumalan vallan tulkinta
	Kontrolli	Itseohjautuva uskonnollinen coping
	Lohdutus ja läheisyys Jumalassa	Hengellinen tyytymättömyys
	Läheisyys	Ihmisten välinen uskonnollinen tyytymättömyys
Meri	Merkitys	Jumalan vallan tulkinta
	Kontrolli	Aktiivinen uskonnollinen antautuminen Anominen esirukouksessa
	Lohdutus ja läheisyys Jumalassa	Hengellisen tuen etsiminen Hengellinen yhteys
	Läheisyys	Uskonnollinen auttaminen
	Elämänmuutos	Uskonnollisen ohjauksen etsiminen